



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๐
๐๔ ก.ย. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้

อ่านมาฟังมานาน จนรู้สึกสับสน
หากจะเริ่มปฏิบัติต้องทำอย่างไรบ้าง

หน้า ๑๐

รู้เฉพาะตน

พบกับกรณีเฉพาะของจิตแพทย์
กับการประยุกต์การเจริญสติ
ควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบัน

หน้า ๑๗

รักแท้มีจริง

พบวิธีสร้างเสน่ห์ให้กับตน
ผ่านการพัฒนาดนเองทาง
อาภักิริยา นัยน์ตา และน้ำเสียง

หน้า ๒๔

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
รู้เฉพาะตน ▶ จัดบำบัดเชิงพุทธ	๑๗
รักแท้มีจริง	๒๔
ข่าวน่ากลั้ม	๔๐
ไดอารี่หมอดู	๔๔
กวีธรรม ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกสละ ▶ ดอกไผ่]	๔๙
คำคมชวนคิด	๕๑
สัพเพหระธรรม ▶ “ใจที่เป็นปลา	๕๓
แง่คิดจากหนัง ▶ Kill Bill – ผ่านมัน	๕๖
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ▶ บ้านแสนรัก (๑)	๖๒
นวนิยายอิงธรรมะ ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	๖๙

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
 เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง
 เทียบวัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศศานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา ฤทธฎารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
 ณัฐธิดา ปันทานต์ • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล ไพติกเสถียร
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
 พรหมเนตร สมรัักษ์ • พิจิตรา ไตรวิษณุ
 พิธา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
 เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี
 วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादังบกช
 ศศานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์
 สารีณี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์
 สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิ่งชล
 อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์
 อัจฉนา ผลานุกวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิ์เสรีกุล • กฤษฎ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญะขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ช่วงนี้เหตุการณ์บ้านเมืองก็มีอะไรวุ่น ๆ ให้ต้องคอยลุ้นกันอยู่เรื่อย ๆ นะคะ
ติดตามกันไป ก้อย่าเครียดกันเกินไป คอยสำรวจระดับความสุขของจิตใจกันไว้บ้างนะคะ :)

ย้อนกลับมาดูเรื่องใกล้ตัวบ้าง ถึงแม้เราจะไม่ได้ไปซูโม่หรือกระบองตั้งป้อมกับใครที่ไหน
แต่ว่าไหมคะ... เราแต่ละคน ก็มีอาวุธประจำกายชิ้นน้อย ๆ อยู่ชิ้นหนึ่ง
ที่แม้ดูบอบบาง แต่ก็ง่ายแสนง่าย ที่จะปล่อยซัดออกไปทำร้ายคนรอบตัวได้ตลอดเวลา

นั่นก็คือ ปากและลิ้น อันอาจผลิตคำพูดที่เป็น “วจีทุจริต”

จนกลายเป็นอาวุธทำร้ายจิตใจคนรอบข้าง และกระทั่งถางทางมืดลงดำให้ตัวเองได้
อย่างที่เรารู้กันไปเมื่อฉบับที่แล้วนั่นเองค่ะ

มีคำพูดอยู่คำหนึ่ง ที่เราอาจได้ยินกันบ่อย ๆ โดยเฉพาะจากคนนั้น ๆ :) ประเภที่ว่า...

“ฉันก็เป็นคน **พูดตรง** อย่างนี้แหละ...”

“ขอโทษ อย่าหาว่าดูถูกเลยนะ แต่ **พูดตรง ๆ** @#\$%+%&*+%&@... !!” (+_+)

พูดตรง... เหตุผลที่เหมือนตั้งต้นอยู่บนความจริงใจ

แต่พูดบอกออกมาที่ไร กริ๊งใจและทำเอาคนฟังสะอึกอึ้งไปตาม ๆ กันทุกที

จนบางทีก็ยากจะแยกแยะ ว่ามันต่างกันตรงไหนหนอ

พูดตรง พูดพล่อย ๆ พูดทุกอย่างที่คิด พูดจาถือดี วจีจากโทสะ พูดแบบแอบสะใจ?

หลายครั้งที่เราเชื่อมั่นในความจริงใจ และเหมือนจะแสดงออกถึงความหวังดี

แต่กลับลืมนิสิตที่จะสื่อออกไปด้วยพื้นฐานของ “เมตตา”

การพูดกัน การตักเตือนแนะนำกัน ด้วยคำจริง คำตรงนั้น

ย่อมดีต่อการปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่บกพร่องอย่างถูกจุดแน่นอนอยู่แล้วนะคะ

แต่การ “เลือก” วิธีสื่อสาร และวิธีใช้คำพูด

บนพื้นฐานของความปรารถนาดีต่างหาก

ที่จะทำให้ผู้รับฟัง เข้าใจ และเปิดใจยอมรับคำแนะนำนั้นมาสู่จิตสำนึกจริง ๆ

แล้วทำไมต้องเหนียวคิดหาวิธีพูดและคำพูดกันให้ยุ่งยากด้วยเล่า?

ก็เพราะโดยพื้นฐาน ทุกคนรักตัวเอง ไม่มีใครชอบให้คนพูดจากระแทกใส่ตัวตนของเรา
สังเกตดูตัวเราเองง่าย ๆ เกอะค่ะ ลองใครมาบ่นมาตำหนิเราสักแค่ประโยคสองประโยค
ใจเราก็อึดอัดแข็งแน่นด้วย “แรงต้าน” ขึ้นมาโดยอัตโนมัติฉับพลันอยู่แล้ว

และแต่ละคนก็เติบโตหล่อหลอมมาด้วยสภาพแวดล้อม วิธีคิด และวิถีชีวิตที่ไม่เหมือนกัน
ด้วยคำพูดเดียวกัน วิธีรับสาร วิธีแปลสาร ของแต่ละคนจึงอาจแตกต่างกันได้โดยสิ้นเชิง

หากพูดด้วยความเข้าใจ หรือปน ๆ ว่าได้ยกตนข่มท่าน

คำพูดนั้นก็มักตั้งต้นที่มุ่มมองและจิตใจของผู้พูด

แต่หากพูดหวังผลลัพธ์ที่สร้างสรรค์ จากการตีเพื่อก่ออย่างแท้จริง

คำพูดนั้นก็ควรตั้งต้นที่มุ่มมองและจิตใจของผู้ฟัง

บ่อยครั้งที่เรามักจะนึกถึงความหมายของคำว่า “สื่อสาร”

ว่าหมายถึง การพูด การบอกสิ่งที่อยู่ในใจออกไปยังคนที่ฟังเราอยู่ตรงหน้า

ทั้งที่จริงแล้ว การสื่อสาร ยังหมายรวมถึง การเปิดใจ “ฟัง” คู่สนทนาของเราอีกด้วย

แต่ไม่มีใครสักกี่คนนัก ที่จะสื่อสารสาระสำคัญของสิ่งที่ต้องการบอก ด้วยการฟัง

การพูดตรง จึงมักเป็นข้ออ้างให้หลายคนตั้งต้นด้วยการพูดออกไปอย่างใจคิด

โดยลืมเสียสนิทว่ามีอะไรอยู่ในใจของคนฟังบ้าง

ว่าแล้วก็มึนหนาทจากหนังสือ “ทำบุญต้องได้บุญ” เรื่องหนึ่ง ที่อยากนำมาฝากกันค่ะ... :)

“พี่เต๋จ เอาของส่งให้เขา ๒ มือ ค่อย ๆ ประเคนส่งให้ต่อหน้า อันนี้ตรงไหม?”

“ตรง”

“ดีไหม?”

“ดีสิ”

“เอามือเดียวส่งให้ ตรงไหม?”

“ตรง”

“ของขึ้นนั้นนะ ขว้างหัวให้ ตรงไหม?”

“ตรงเหมือนกัน”

“พี่ได้จนะ... คำพูดก็เหมือนกัน พูดตรงๆ นะดี

แต่ว่าประเภทของคำ ถ้าไม่ระวัง ก็อย่างที่ยกตัวอย่างให้ฟัง

ถ้าพูดด้วยคำชนิดหนึ่ง ก็เหมือนกับส่งของให้สองมือ

คำพูดอีกชนิดหนึ่ง ก็เหมือนกับส่งของให้มือเดียว

คำพูดอีกชนิดหนึ่ง ก็เหมือนขว้างหัวให้กันเลย

เพราะฉะนั้น คำพูดตรงๆ ของพี่ได้ช่วยปรับๆ หน่อยนะ...” :)

แปลว่าในการพูดตรง เรายังมี “ทางเลือก” ในการสรรหาคำพูด และวิธีพูดอีกมากมาย

และก็ได้แปลว่าต้อง ครับผม คะชา โอโหม พูดจากภาษาดอกไม้กันเสมอไปนะคะ

แต่ยังมีกลวิธีและคำพูดอีกมากมาย ที่สะกิดใจกันได้ โดยไม่ฝากรอยร้าวให้แก่นัก

สังคมไทยเรา อย่างไรก็ตามเป็นสังคมถ้อยที่ถ้อยอาศัยนะคะ ถนอมน้ำใจกันไว้

คิดถึงใจเขาใจเรา เราไม่อย่าได้ยื่นคำพูดแบบใด ถึงการใช้คำพูดแบบนั้นกับคนอื่น

ขยายขอบข่ายของความรู้สึกเรา สวมหัวใจ นึกถึงความรู้สึกของคนรอบข้างอีกสักนิด

เคยได้ยินกับตัวเองนะคะ คำพูดที่เจือการกดขี่ผู้ฟังอยู่เป็นนัยๆ อย่างเช่น

“ขอโทษนะ พูดตรงๆ จบปริญญาโทมา ไม่น่าถามคำถามแบบนี้

ระดับการศึกษาน่าจะช่วยให้คนคิดได้ ไม่ได้ดูถูก แต่ฟังแล้วรู้สึกเป็นห่วงชาติจริง ๆ”

“ถ้ามองความหวังดีของขึ้นไม่ออกก็ตามสบาย จะพัฒนาตัวเองก็น่าจะต้องรับคำวิจารณ์ได้
เสียเวลาเอาเวลาอันมีค่ามานะนำมาให้คนไม่เห็นคุณค่า เช้ง...”

ถ้าสวมวิญญาณคนฟัง ก็คงพอเดากันได้นะคะว่าคนฟังจะรู้สึกอย่างไร

คำหลายคำ พูดออกไปแล้วอาจไม่ได้มีประโยชน์ต่อการติเพื่อก่อแต่อย่างใดเลย

และเพราะคำพูดนั้นเป็นสิ่งที่ปรุงออกมาจากจิต

หากเราหมั่นตั้งต้นที่พื้นฐานของ “ความเมตตา” ต่อผู้อื่นอยู่เสมอๆ แล้ว

เราก็จะค่อยๆ ฉลาดในการค้นพบวิธีพูดและคำพูดที่สร้างสรรค์ได้เองค่ะ :)

แม้พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสสอนถึงวิธีการใช้วาจาไว้ใน อภัยราชกุมารสูตร ซึ่งนับเป็นหลักการพูดชั้นยอดเลยทีเดียวทีเดียวนะค่ะ มีใจความโดยสรุป ดังนี้ค่ะ

๑. วาจาใดไม่จริง ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น พระพุทธองค์ไม่ตรัสวาจานั้น
๒. วาจาใดจริง แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ และไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น พระพุทธองค์ไม่ตรัสวาจานั้น
๓. วาจาใดจริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ แต่ไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น พระพุทธองค์ย่อมรู้จักกาลอันควรหรือไม่ควรที่จะตรัสวาจานั้น
๔. วาจาใดไม่จริง ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่เป็นที่พอใจของผู้อื่น พระพุทธองค์ไม่ตรัสวาจานั้น
๕. วาจาใดจริงแท้ แต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่เป็นที่พอใจของผู้อื่น พระพุทธองค์ไม่ตรัสวาจานั้น
๖. วาจาใดจริงแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นที่พอใจของผู้อื่น พระพุทธองค์ย่อมรู้จักกาลอันควรหรือไม่ควรที่จะตรัสวาจานั้น

อ่านแล้วงันกันไหมคะ สรุปมาเป็นตารางง่าย ๆ ให้อย่างนี้ก็แล้วกันนะค่ะ :

กรณีนี้	๑. จริงแท้	๒. มีประโยชน์	๓. เป็นที่พอใจของผู้อื่น	สรุปง่าย ๆ ว่า	การกล่าววาจา
๑	✗	✗	✗	ไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่พอใจของคนฟัง	ไม่กล่าววาจานั้น
๒	✓	✗	✗	แม้เป็นความจริง แต่หาสาระไม่ได้ และระคายคนฟัง	ไม่กล่าววาจานั้น
๓	✓	✓	✗	จริง และมีประโยชน์ แต่คนฟังอาจไม่ชอบ	เลือกพูดตามกาลที่เหมาะสม
๔	✗	✗	✓	ไม่จริง แถมยังไร้ประโยชน์ แต่ถูกใจคนฟัง	ไม่กล่าววาจานั้น
๕	✓	✗	✓	แม้จะจริง และคนฟังชอบ แต่หาสาระประโยชน์ไม่ได้	ไม่กล่าววาจานั้น
๖	✓	✓	✓	จริง มีประโยชน์ และเป็นที่น่าพอใจของคนฟัง	เลือกพูดตามกาลที่เหมาะสม

สังเกตไหมคะว่า ท่านจะเลือกกล่าวก็เฉพาะวาจาที่ **จริง และมีประโยชน์** เท่านั้นเป็นพื้น แต่แม้จะจริงแล้ว มีประโยชน์แล้ว บางอย่างก็อาจถูกใจผู้ฟัง บางอย่างผู้ฟังก็อาจไม่พอใจ แต่หากมีเหตุอันควรให้พูด พระพุทธองค์ท่านก็ยังให้ **รู้จักเลือกพูดในกาลอันเหมาะสม**

บางคนอาจนึกโอตโอย โห... ก็พูดก็เม้าท์กันทั้งวันอย่างนี้ ใครจะไปทันตรองทุกคำที่พูดได้เล่า

6 อรรถมะโกธัตถ์

แม้จะไม่ถึงกับต้องคาดหวังว่าเราจะคิด ๆ ๆ ก่อนพูด ๆ ๆ ได้ทุกคำ
แต่อุปกรณ์ที่จะช่วยเราได้ดีที่สุด และบ้อยที่สุดชิ้นหนึ่ง ก็คือ “สติ” นี่ละค่ะ

สติ หรือความระลึกได้ ที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ
จะช่วยให้เรารู้ทันความเคลื่อนไหวในจิตใจของเราเอง
ถ้าตึกอื้อ กึกโกโหระ ดึกความหลง ดึกคำพูดร้าย ๆ นั้นได้ตั้งแต่เพิ่งก่อร่างสร้างตัวอยู่ในใจ
คำพูดที่เราจะ “เลือก” พูดออกไป ก็ย่อมมีโอกาสเป็นไปในทางสร้างสรรค์กว่ากันแน่นอน
น้ำผึ้งหวาน ๆ เอามาใช้ปรุงทานกันให้ชื่นใจดีกว่านะคะ
อย่าเอาไปใช้อาบมิดโคนกรีดกันเลย :)

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

“เรื่องสั้นอิงธรรมชาติ” ฉบับนี้ นักเขียนสมัครเล่นฝีมือดี *คุณ mayrin*
ส่งเรื่องในบรรยากาศอบอุ่นสนุกสนานมากับเรื่อง **บ้านแสนรัก**
ยายจะจำ อยากขายบ้านแทบแย่ แต่คุณพ่อก็มาแอบตะเพิดคนซื้อเสียอย่างนั้น ;)
คุณพ่อเธอไปแอบทำอะไร แล้วเมื่อไหร่ยายจะจำจะได้รวยสมใจเสียที
ติดตามความสนุกสนานนี้ได้ใน บ้านแสนรัก ฉบับนี้นำมาเสนอกันเป็นตอนแรกค่ะ

แล้วแวะไปให้อาหารปลาด้วยกันกับ *คุณมนสิการ* ในคอลัมน์ “สัพเพเหระธรรม”
หลายคนอาจเคยเพลิดเพลินกับการให้อาหารเลี้ยงฝูงปลากันมาหลายคราแล้ว
แต่ *คุณมนสิการ* เธอมีได้แต่เพียงใจที่ปรองโลงจากการให้ทานเท่านั้น
แต่ปลาได้ผิวน้ำ ยังสะท้อนข้อคิดอะไรบางอย่างติดใจเธอกลับบ้านไปด้วย
ใจที่เป็นปลา เรื่องราวจากวันสบาย และแง่คิดคมคายที่ไม่อยากให้พลาดกันค่ะ

“ฆ่ามัน... ฆ่ามัน...!” เปล่าค่ะ... ไม่ได้ชวนคุณผู้อ่านไปเดินขบวนที่ไหน ^^”
แต่ *คุณชลนิล* จะชวนเราไปดูหนังเรื่อง **Kill Bill – ฆ่ามัน** ด้วยกัน ใน “แง่คิดจากหนัง”
โทสะ ความแค้น อาฆาต พยาบาท เท่านั้น ที่จะทำให้ใจใครสักคนลุกโชนด้วยคำคำนี้ได้
แล้วสุดท้าย มันจะไปลงเอยที่ใด Bill หรือคือเป้าหมายสุดท้าย?
คุณชลนิล เฉลยคำตอบไว้ให้ที่ท้ายเรื่องแล้วค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ และร่วมสนุกท้ายฉบับ

หลังจากออกผลงานชิ้นล่าสุด “รักแท้มีจริง” ไป คุณดั่งตถณ ก็ได้รับเชิญจาก “นิตยสาร ขวัญเรือน” ไปให้สัมภาษณ์พูดคุยกันสบาย ๆ เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้กันค่ะ

นับเป็นบทสัมภาษณ์ที่น่าจะทำให้รู้จัก “คุณดั่งตถณ” เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้ได้ดีขึ้น
จับประเด็นอันเป็นสาระสำคัญของ “รักแท้มีจริง” มาร้อยเรียงให้เห็นภาพชัดเจน
ตลอดจนน่าจะได้เห็นมุมมองความรัก ที่คุณดั่งตถณพยายามถ่ายทอดได้ดีขึ้นด้วย
ใครพลาด ขวัญเรือน ฉบับเดือนสิงหาคม ๒๐๐๘ ปีภักษ์หลัง ไป ก็ตามอ่านกันได้
ที่นี้ นะคะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=32322&st=236>

ใครที่เคยไปศาลาลุงชิน ในวันที่หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านมาเทศน์
อาจคุ้นหน้าคุ้นตากับทีมงานที่เป็นโฆษกหนุ่มประจำศาลา คุณ aston27
ตอนนี้ มีผลงานหนังสือเป็นของตัวเองแล้วค่ะ โดยได้ฝากผลงานไว้กับ
“สำนักพิมพ์ ปริมา พับบลิชিং” กับหนังสือที่ตั้งชื่อไว้สบาย ๆ ว่า “ธนาคารความสุข”



การันตีคุณภาพด้วยเนื้อหาที่คัดมาพิเศษจากบล็อกที่ได้รับโหวตให้เป็น

“#1 Best Dhamma Blog” ของ Pantip.com ที่ <http://aston27.bloggang.com>

เนื้อหาอ่านง่าย สไตล์กันเอง เหมาะสำหรับมือใหม่ ที่อาจจะยังไม่คุ้นเคยกับธรรมะ

ใครอยากได้ “ธนาคารความสุข” ไปนอนตีฟงอ่านเล่นฟรี ๆ

คุณ aston27 และสำนักพิมพ์พริมา พับลิชชิง

ก็ได้ฝากมามอบให้คุณผู้อ่าน ๑๐ เล่ม แล้วค่ะ

เพียงส่งคำตอบแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันเข้ามาว่า

“ธรรมะ ช่วยให้ชีวิตคุณมีความสุขขึ้นหรือไม่ อย่างไร?”

เอาจากความรู้สึกละประสบการณ์นะคะ

สุขน้อยก็สุขน้อย สุขมากก็สุขมาก ไม่สุขก็ไม่สุข :)

แล้วส่งความคิดเห็นเข้ามาร่วมสนุกกันได้ที่

<http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=3271>

อย่าลืมลงชื่อใต้คำตอบด้วยนะคะ เพราะชื่อในกระทู้จะเป็น “ผู้เยี่ยมชม” หมดค่ะ :)

หมดเขตรับคำตอบเพื่อจบบางวัล ภายในวันอาทิตย์ที่ ๑๔ กันยายน นี้

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ๑๐ ท่านฉบับหน้า เพื่อให้ส่งที่อยู่เข้ามาอีกครั้ง

แล้วทีมงานจะจัดส่งของรางวัลไปให้ถึงบ้านเลยละ

อีกสองสัปดาห์กลับมาพบกันใหม่

ระหว่างนี้ สถานการณ์บ้านเมืองยังไม่รู้จะลงเอยกันที่ตรงไหน

อย่างไรก็รักษาตัว รักษาใจกันไว้ให้ดีนะคะ - สวัสดิ์ค่ะ ;)

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: ผมอ่านหนังสือมาเยอะมากครับ ฟังมาก็มาก
รู้สึกสับสนครับ อยากจะถามว่าถ้าจะปฏิบัติจะต้องทำอย่างไรบ้าง

อย่าไปนึกว่ายากนะ การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากหรอก
มันคือการเรียนรู้ตัวเอง
ศาสนาพุทธนี้สอนให้เราเรียนรู้สิ่งที่เรียกว่าตัวเรา
สิ่งที่ประกอบเป็นตัวเราก็คือ กายกับใจนี้เอง
เราคอยมาดูซิ ความทุกข์ในกายความทุกข์ในใจ มันมาได้ยังไง
เราคอยสังเกตไปเรื่อยๆ
ความทุกข์ทางร่างกายนั้นมันห้ามไม่ได้หรอก
อย่างเรานั่งนานๆ มันก็เมื่อยนะ
อดข้าวนานๆ มันก็หิวนะ
เดี๋ยวหิวเดี๋ยวหนาวเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวกระหายนะ
เดี๋ยวปวดท้อง เดี่ยวเป็นอย่างโน้น เดี่ยวเป็นอย่างนี้ นี่ร่างกาย
ธรรมดาร่างกายเป็นอย่างนี้ ร่างกายไม่ใช่ของดีของวิเศษเลย
ร่างกายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่เราเรียนเพื่อให้เห็นตรงนี้
เราจะคลายความยึดถือในร่างกายออกไป แต่เดิมรักที่สุดเลย หวงแหนที่สุดเลย
นี่ถือว่าเป็นของดีของวิเศษ
แต่พอเรามาตามรู้กายมากๆ เราเห็นว่ากายนี้เป็นก้อนทุกข์นะ
มีความทุกข์บีบคั้นทั้งวันทั้งคืน
นั่งอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ เดินประเดี๋ยวหนึ่งก็เมื่อยนะ ทุกข์
นอนอยู่ยังทุกข์เลย ต้องนอนพลิกไปพลิกมา มีแต่ความทุกข์บีบคั้น
พอเราเห็นอย่างนี้เราคลายความหวงแหน
ต่อไปร่างกายเราแก่เราเจ็บเราตายนะ จิตใจไม่ทຸນทุรายแล้ว รู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา

พินั้มาดูที่ใจเราบ้าง

แต่แต่ละคนอยากได้ความสุข

แสวงหาความสุขกันตลอดชีวิตเลย

แต่ถ้าเรามามีสติรู้อยู่ที่ใจ เราจะเห็นเลย

กระทั่งความสุขก็ของชั่วคราว

แต่แต่ละคนหนีความทุกข์เกลียดความทุกข์

ถ้าเรามาคอยดูอยู่ที่ใจ เราจะเห็นว่าความทุกข์ก็ของชั่วคราว

ความโลภ ความโกรธ ความหลงอะไรต่างๆ นานานี้

ซึ่งเป็นศัตรูของความสงบสุขในชีวิตเรา ก็เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย

ดูลงไปอย่างนั้นะ ในที่สุดจะเห็นเลย ทุกอย่างมันชั่วคราว

จิตใจเราก็กี่เปลี่ยนแปลงไปทั้งวันทั้งคืน จิตใจเราทำงานหนักนะ ไม่คงที่เลย

บังคับไม่ได้ด้วย ดูไปมันจะคลายความยึดถือในจิตใจ

อย่างเราเห็นว่าสุขกับทุกข์ก็ชั่วคราวอะไรอย่างนี้

มันก็คลายความยึดถือในความสุขความทุกข์

ความสุขมากก็ไม่หลงระเริง ความทุกข์มากก็ไม่กลุ้มใจ

นี่ มันคลายออกไป

ถ้ามาดูจิตใจเรา จิตใจเราแกว่งทั้งวัน ทำงานทั้งวันทั้งคืนนะ

บังคับก็ไม่ได้อะไรอย่างนี้ ดูไปนานๆ มันก็คลายความยึดถือในจิตใจของตัวเอง

ถ้าเมื่อไหร่เราคลายความยึดถือในกายในใจนี้ ภาระของเราจะลดลง

ตลอดชีวิตเรานี้ เราอยากจะหาแต่ความสุขมาให้กายให้ใจนี้

เราอยากพากายพาใจนี้หนีความทุกข์ เป็นภาระทั้งวันทั้งคืน

แต่ถ้าเราดูกายดูใจไปเรื่อยๆ เราเห็นเลยกายกับใจนี้ทุกข์นะ ทุกข์ด้วยตัวของมันเอง

เราบังคับไม่ได้ด้วย ควบคุมไม่ได้ ถูกความทุกข์บีบคั้นทั้งวันทั้งคืนเลย นี่ พอเห็น

อย่างนี้ใจจะค่อยคลายความรักความหวงแหนออกไปนะ

เมื่อไหร่ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจนะ ชีวิตจะมีความสุขที่สุดเลย

สุขแบบไม่มีอะไรเหมือนเลยนะ

ความสุขในโลกนี้ที่ว้างใหญ่เหลือเกินนั้น

เทียบกับความสุขจากการที่เราวางกายวางใจได้นี้ เทียบกันไม่ติดเลย
มันเป็นความสุขที่หมดภาระ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาอะไร
อย่างความสุขของเราทุกวันนี้ต้องพึ่งพาสิ่งอื่นพึ่งพาคนอื่น รู้สึกไหม
ถ้าเราได้อยู่กับคนนี้เราถึงจะมีความสุข ถ้าไม่ได้อยู่กับคนนี้ไม่มีความสุข
ถ้าเห็นคนนี้มาจะมีความสุขขึ้นนะ ถ้าไม่เห็นแล้วถึงจะมีความสุข นี่กลับข้างกัน
หรือถ้าได้อันนี้มา อยากได้เสื้อตัวใหม่ ได้มาแล้วจะมีความสุข
สุขเดียวเดียวนะ อยากอย่างอื่นอีกแล้ว
ในชีวิตนี้ไม่เคยเต็มไม่เคยอึดเลย
แต่ถ้าเมื่อไหร่ใจเราเข้าถึงธรรมแท้ๆ นะ
ใจเราวางลงไปแล้ว มันมีความสุขอยู่ในตัวเอง ทั้งวันทั้งคืนมีแต่ความสุข
บอกไม่ถูกนะว่ามันสุขยังไงเพราะพวกเราไม่เคยเห็น
เพราะฉะนั้นภาวานานี้ให้รู้ลงมากายรู้ลงมาในใจ
เรียนรู้ทุกข์จนเห็นกายเห็นใจมันตัวทุกข์จริงๆ เลย
คอยเห็นอย่างนี้แล้วก็คลายความยึดถือกายยึดถือใจได้
แล้วจะมีความสุข

ครูบาอาจารย์ท่านก็พาทำมานะ หลายองค์ไปเจอท่านนะ
ท่านเที่ยวบ่นให้ฟัง ไม่ได้บ่นละนะ เรียกรำพึงมากกว่า
สุขแท้่น้อ สุขแท้่น้อ
เมื่อก่อนเจอหลวงปู่สุวัจน์
หลวงปู่สุวัจน์เรียกว่าครูบาอาจารย์องค์สุดท้ายของหลวงพ่อเลย
เจอที่ไรท่านก็บอก สุขแท้่น้อ สุขแท้่น้อ
เราดูท่านนะ โอ้ ท่านทำไม่มีความสุข
ไปเห็นท่านปับนะ โอ้ ทำไมท่านสุขจังเลย ทำไมท่านสะอาดหมดจดอย่างนั้น
มาดูตัวเองนะ สกปรกมอมแมมหาความสุขไม่ได้เลยนะ
ขนาดภาวนาเก่งแล้วนะ สมัยโน้นนะ
โอ้ เทียบกับครูบาอาจารย์เทียบไม่ติดเลยนะ
รู้สึก..หยาบๆ หนอยนะ ขี้ดินท่านยังสะอาดกว่าเราเลยนะ
แล้วก็มีแต่ความสุข

ไปหาหลวงปู่เทศน์นะ

หลวงปู่เทศน์ โอ้ ทำไมท่านมีความสุขอย่างนั้น มีความสุขมาก

ดูแลองค์ๆ หลวงปู่สืมนั้นะ ไปอยู่ใกล้ๆ ก็มีความสุข

เมื่อก่อนไปหาหลวงปู่สืมนะ ยิ้มๆ นะ แหม ท่านอ้วนจังเลย

เดี๋ยวนี้หลวงพ่อกันท่านแล้ว สงสัยอาานิสงส์ให้ผล

จริงๆ แล้วความทุกข์นั้นะ เกิดจากเราหาเอาเอง

จิตใจเรามีความอยาก มีความหิวโหย ไม่รู้จักเต็ม ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ

หาอะไร หาสิ่งมาตอบสนองความสุขทางกายทางใจนี้แหละ

พยายามจะตอบสนองมันไปเรื่อยๆ

ทำยังไงจะสุขกาย ทำยังไงจะสุขใจนะ

มันสุขเดียวเดียว สุขกายก็เดียวเดียว สุขใจก็เดียวเดียวนะ

ความทุกข์มันตามอยู่ตลอดเวลาเลย

เราก็มองหาไป

ความสุขเหมือนรออยู่ข้างหน้าตลอดเวลา

หลวงพ่อกเคยพูดบ่อยๆ เลย ฟังซีตึกเคยได้ยินนะ

อย่างตอนเด็กๆ หลวงพ่อนะ คนอื่นอาจจะไม่รู้สีก

หลวงพ่อรู้สึกว่าถ้าหลวงพ่อเรียนหนังสือจบแล้วจะมีความสุข

เมื่อเป็นนักเรียนนะ ถูกบังคับเยอะ มันไม่เป็นอิสระ

พอเรียนจบนะ คิดว่าได้งานดีๆ จะสุข ได้เงินเดือนเยอะๆ สุข

ได้ตำแหน่งใหญ่ๆ จะสุข

ไม่เห็นมันสุขเลย มีแต่ยุ่งมากขึ้นๆ นะ

หาเมียสักคนหนึ่งทำจะมีความสุข

แต่หลวงพ่อยังไม่หลงไปจนถึงขั้นว่ามีลูกแล้วจะมีความสุขนะ ยังดียังมีบุญ

ตอนนี้ลูกเป็นโหลเลย ยิ่งหนักกว่าเก่าอีกนะ

คนอื่นเขามีลูกห้าคนสิบคนก็เยอะนะ

หลวงพ่อมีลูกเยอะเหลือเกิน มีเป็นพันแล้ว

แต่ลูกอย่างนี้ไม่มีภาระทางใจ มันเลี้ยงตัวเองได้

ถาม: หลวงพ่อครับ อยากให้หลวงพ่อสอนอานาปานสติครับ

เวลาทำอานาปานสติ ให้นั่งดูร่างกายนี้หายใจไป ใจของเราเป็นคนดูอยู่ต่างหาก
อย่าให้ใจล้าลงไปเกาะอยู่ที่ลมนะ

ใจต้องตั้งมั่นเป็นคนดูเห็นร่างกายหายใจอย่างนี้ดี

แต่ถ้าหายใจไปแล้วใจไปอยู่กับลม

นี่หลวงพ่อกำลังจะ เพราะหลวงพ่อดิตอยู่ ๒๒ ปี ถ้าใจล้าลงไปอยู่ที่ลม ใช้ไม่ได้
ถ้าใจสักว่ารู้สักว่าเห็น เห็นร่างกายหายใจไป ใช้ได้

ถ้าเราหายใจอยู่แล้วเราเห็นร่างกายหายใจ

นี่คือการเจริญอานาปานสติ ในกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

หายใจไปเห็นร่างกายมันหายใจ หายใจไปเรื่อย

เพราะฉะนั้นสังเกตไหม ในกายานุปัสสนา สติปัฏฐานนี้

พอพูดถึงอานาปานสตินะ ยังไม่ข้ามไปสู่เวทนา

ไม่เหมือนอานาปานสติสูตร

อานาปานสติสูตรนี้ ท่านรวมเอาสติปัฏฐาน ๔ นี้มาแจกแจงลงในการทำอานาปานสติ

แต่ไม่ว่าจะเป็นอานาปานสติในสติปัฏฐานหรือในอานาปานสติสูตร

ก็ต้องมีจิตเป็นความรู้สึกการหายใจนั้น

ต้องแยกกับนามนะ ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัตินี้แทนที่จะแยกกับแยกนาม

เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดู ชอบไปเพ่งใส่ลมหายใจ

พอไปเพ่งใส่ลมหายใจ จิตนิ่งๆ ได้แต่สมถะนะ

แล้วพอกพูนอรรถา พอจิตนิ่งแล้วรู้สึกกุเ่งๆ

ทำไมมันพอกพูนอรรถา เพราะมันเริ่มเบี่ยงเบนตั้งแต่คิดจะปฏิบัติแล้ว

พอเราปฏิบัติเราใจจะไปรู้ลมอย่างเดียว ไม่ให้จิตไปรู้อันอื่น นี่เริ่มบังคับมันแล้ว

ไม่ให้จิตหนีไปที่อื่น ได้แต่สมถะนะ แล้วก็กุเ่งๆ

แต่ถ้าอยากเจริญอานาปานสติให้มันเป็นวิปัสสนา

เห็นร่างกายนี้หายใจไป ใจเป็นคนดู อย่างนั้นะ หายใจไป ใจเป็นคนดู

แล้วถ้าอะไรแปลกปลอมขึ้นในกายมีสติรู้ เห็นเลย

กายที่กำลังหายใจอยู่นี้หรือกายมีสิ่งแปลกปลอม
เช่น มันเกิดกระดูก เกิดคั่น เกิดอะไรขึ้นมา เราเห็นเลยมันไม่ใช่ตัวเรา

เวลาเราหายใจอยู่ถ้าใจเราตั้งมันเป็นผู้รู้ผู้ดูนะ เราจะเห็นเลย
ร่างกายที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรานะ เริ่มละความเห็นผิด เริ่มละอัตตาแล้ว
ละความเห็นผิดว่ามีอัตตา หรือเราหายใจอยู่
จิตใจของเราเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดไหววอบแวบๆ ขึ้นมา
เราเห็นเลย มันทำงานของมันเอง มันเป็นของมันเอง มันไม่ใช่ตัวเรา
นี่ฝึกอย่างนั้นะ ถึงจะละกิเลสได้จริงๆ

แต่ถ้าฝึกแล้วก็เพิ่งให้จิตไปเกาะลมนะ มันเพิ่มอัตตานะ
เพิ่มความรู้สึกมีตัวมีตน กูเก่งกูบังคับได้
เพราะฉะนั้นก่อนที่จะขึ้นถึงวิปัสสนานี้
สิ่งแรกที่ต้องทำคือการแยกรูปกับนามออกจากกัน
ร่างกายหายใจนี้ตัวรูปนะ
นามคือคนที่รู้ว่าหายใจ นี่พูดแบบอภิธรรมนะ บอกแยกรูปนาม
ถ้าพูดแบบครูบาอาจารย์วัดปากก็คือเราต้องมีจิตที่เป็นผู้รู้
จิตผู้รู้นี้เห็นร่างกายนี้หายใจไป
เพราะฉะนั้นถ้าเราภาวนาไม่มีจิตผู้รู้แล้วไปดูกาย จะไปเพ่งกาย
แล้วก็เพิ่มอัตตาขึ้นมา สูงที่สุดคือได้สมณะ
เพราะฉะนั้นเวลาหายใจ อย่าให้ใจไหลไปอยู่ที่ลมนะ

รู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ แยกรูปแยกนามนะ
เห็นร่างกายนั่ง ร่างกายยืน ร่างกายเดิน ร่างกายนอน
ร่างกายหายใจเข้า ร่างกายหายใจออก อะไรอย่างนี้
ดูไป ดูมันเหมือนดูคนอื่น ใจอยู่ต่างหาก
ต่อไปพอใจมันมีความรู้สึกขึ้นมา มันสุขมันทุกข์ มันเกิดกุศลอกุศล
ดูไปอีก แยกนามต่อไปอีก
ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล โลก โกรธ หลง อะไรอย่างนี้
ล้วนถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่เราอีกแล้ว

เห็นไหม ร่างกายก็ของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรานะ
ความสุข ความทุกข์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา
ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา ดูออกแล้วหรือยัง
เห็นไหม ความสุขไม่ใช่ตัวเรา ดูออกแล้วหรือยัง
เห็นไหม ฝึกอย่างหลวงพ่อนะ มันถึงจะเห็นขั้นที่ ๕ ไม่ใช่ตัวเรา
ส่วนที่ไปฝึกหายใจลูกเดียวจะไปเห็นอะไร
มันเพิ่มอัตตานะ ทุแก่ๆ นะ ใครสอนไม่เหมือนตัว โมโหซะอีก
เราปฏิบัติเพื่อละความเห็นผิดว่ามีอัตตาตัวตน
เพราะฉะนั้นเราต้องแยกมันไปเรื่อย ร่างกายส่วนนี้ จิตใจส่วนนี้
เห็นร่างกายหายใจไป ใจเป็นคนดู
ไม่ใช่หายใจแล้วไปเพ่งนั่งอยู่ที่ลมหายใจ หรือดูท้องพองยุบนะ
เอาจิตไปเกาะนั่งอยู่ที่ท้อง มันจะมีสติมีปัญญาอะไรขึ้นมา

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สารบัญ ↩



จิตบำบัดเชิงพุทธ

กรณีเฉพาะตนของ - ท้อป

อาชีพ - จิตแพทย์

ลักษณะงานที่ทำ - ดูแลคนไข้ทางจิตประสาททั่วไป และกำลังร่วมโครงการจิตบำบัดเชิงพุทธ ซึ่งเน้นการประยุกต์วิธีเจริญสติตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอน ควบคู่กันไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน

คำถามแรก - อยากทราบความเห็นในมุมมองของคุณดังตฤณ ในฐานะที่ทำงานเผยแพร่วิธีเจริญสติ บางครั้งเพื่อนร่วมอาชีพของผมเห็นความสำคัญของตัวเองกันน้อย คนไข้บางรายทำเอาหมอแทบจะเป็นโรคประสาทตาม และไม่เหลือกะจิตกะใจจะช่วยคนไข้ด้วยวิธีไหนๆอีก เพราะพลิกตำราแทบทุกเล่มมารักษาแล้วคนไข้ก็ไม่ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะคนไข้ที่ย้ำคิดย้ำทำ ไม่เชื่อว่าหมอจะช่วยได้

ทางพุทธเรานั้นแก้ปัญหาเรื่องจิตเหมือนกับจิตแพทย์ จึงน่าจะจัดให้พระพุทธเจ้าเป็นจิตแพทย์ด้วย แต่เป็นจิตแพทย์ที่มองภาพรวมของปัญหาว่าไม่ได้เกิดจากบมในวัยเด็กหรือวัยไหนโดยเฉพาะ ที่แท้แล้วให้คนเราใช้ชีวิตอย่างไรก็เป็นทุกข์อยู่ดี

พระพุทธเจ้ามองที่มาที่ไปของปัญหาอย่างตลอดสาย ครอบคลุมไปถึงสิ่งที่เกินวิสัยวิทยาศาสตร์จะพิสูจน์ทราบตาม อย่างเช่นผลของกรรม การเวียนว่ายตายเกิด บทลงโทษในนรก และการตรึงวาลบนสวรรค์

ดังนั้น ถ้ามองจากมุมของผม ผมจะมองว่าคนที่มีความไม่สบายทางจิตอ่อนๆ ไปจนกระทั่งถึงขั้นป่วยทางจิตอย่างรุนแรงนั้น ไม่ใช่แค่มีปัญหาเล็กๆในชีวิต แต่มักหมายถึงชีวิตเกือบถึงทางตันอยู่รอมร่อ หรือกระทั่งใกล้จะลงนรกอยู่แล้ว

เมื่อพูดถึงการเยียวยาคนไข้ทางจิตให้ดีขึ้น จิตแพทย์จึงไม่ได้ทำหน้าที่แค่หมอรักษาโรคอย่างเดียว ทว่าเป็นถึงคนสำคัญในชีวิตของผู้ป่วย อาจเป็นกิ้งไม้สุดท้ายที่จะช่วยไม่ให้เขาร่วงหล่นลงเหว หรือกล่าวได้ว่า **หน้าที่ที่แท้จริงของจิตแพทย์คือเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนต้องลงนรกไปทั้งตัว หรือไม่ก็ช่วยฉุดคนจากรกขึ้นมابนดิน**

อย่างไรก็ตาม ในฐานะมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ก็ยากที่จะหยั่งรู้วามของกรรมที่ทำให้คนไข้ต้องทุกข์ทรมานเช่นนั้นคืออะไรกันแน่ อย่างมากก็แค่สอบถามซักไซ้กันตามหลักการ ซึ่งถ้าคนไข้หรือญาติคนไข้ไม่ให้ความร่วมมือ หรือให้ความร่วมมือไม่ดี หรือจิตแพทย์เองตีความวินิจฉัยไม่ตรงจุด การรักษา ก็มักยืดเยื้อหรือล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ยิ่งความท้อแท้ให้เกิดขึ้น คนไข้บางรายขาดยา ล่อมประสาทเมื่อไรก็ชักดิ้นชักงอใหม่ เพราะต้นเหตุแห่งโรค ต้นเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงยังอยู่ติดตัวเสมอ

ทางจิตเวชทราบกันดีอยู่แล้วว่าการรักษาที่ได้ผลนั้น บางทีไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าหมอเก่งหรือไม่เก่ง แล้วก็ไม่ใช่ความผิดของคนไข้ที่เป็นโรครักษายาก แต่อาจขึ้นอยู่กับความ ‘เข้าคู่กัน’ ระหว่างหมอกับคนไข้ได้ดีเพียงใด พุดง่าย ๆ คือถ้า ‘โซคไม่ตี’ ที่ทั้งคู่ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นคู่สังเคราะห์กัน พยายามช่วยจนตายก็ไม่หายขาด แต่ถ้าจับถูกคู่ ถึงแม้ไม่ลงพุงลงแรงมากก็หายสนิทเป็นปลิดทิ้งอย่างน่าอัศจรรย์

ทางพุทธก็เช่นกัน พระพุทธเจ้าไม่ได้ตั้งเป้ารักษาได้ทุกเคส แม้พระองค์เป็นจิตแพทย์มีดวงอันดับหนึ่งของโลก ผู้มีเครื่องมือรักษาครบพร้อม ทั้งญาณหยั่งรู้ใจคนไข้ ทั้งญาณหยั่งรู้ดีตกรรมของคนไข้ และทั้งญาณหยั่งรู้ทางรักษาคนไข้ พระองค์ก็ทรงประกาศชัดว่าท่านเป็นนักชี้ทาง ไม่ใช่ชักอุ้ม จริงอยู่ว่าท่านไม่ดูตาย แต่ขณะเดียวกันก็ไม่แบกใครขึ้นหลัง ถ้าชี้ทางแล้วไม่เดินตามก็ปล่อยให้อยู่กับที่หรือเดินหลงทางต่อไป เป็นเรื่องของกรรมใครกรรมมัน

ถ้าเราเล็งเห็นว่าแนวทางของจิตแพทย์มีดวงอันดับหนึ่งอย่างพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร แล้วเรากำหนดจิตตั้งทิศทางให้เป็นไปตามนั้น ก็จะมีความสุขและเห็นค่าของตนเองลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิม

กล่าวโดยย่อ จิตแพทย์เช่นพระพุทธองค์ทรงมีความเมตตาอย่างยิ่ง มีความกรุณาอย่างยิ่ง

พฤติกรรมจิตที่บ่งบอกว่าเมตตาจริง คือการเอาใจใส่ใจ ปรารถนาจะช่วยให้คนไข้
พ้นทุกข์ **ความรู้สึกแบบนี้จะไม่เกิดขึ้นถ้าคุณซาชินหรือเบื่อหน่ายกับหน้าที่ของ**
ตนเอง แต่เมื่อเห็นค่าของตนเองว่าไม่ใช่แค่หมอรักษา แต่เป็นผู้เปลี่ยนชีวิตคน
เห็นจริงๆ รู้สึกจริงๆ เข้าไปเต็มๆใจ มหาเมตตาก็จะเอ่อขึ้นมาเต็มอก และพร้อม
หลังรินออกสู่มหาชนไปเอง

พฤติกรรมจิตที่บ่งบอกว่ากรุณาจริง คือการอยากพูดแนะนำ อยากใช้ยาที่ดีที่สุดมา
รักษาคนไข้ โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อมใดๆเข้าตัว **ความรู้สึก**
แบบนี้จะไม่เกิดขึ้นหากคุณทำคลินิกเองและอยากได้สตาจค์มากกว่าอยากได้ความ
รู้สึกดีๆ

ทำไปด้วยใจเมตตากรุณาจนจิตตั้งมั่น รู้สึกถึงการเป็น ‘ยิ่งกว่าหมอรักษา
โรค’ ขึ้นมาจริงๆเมื่อไร คุณจะพบว่าทุกอย่างตามมาเอง นับแต่กระแสความอบอุ่น
กระแสความเป็นที่พึ่ง ซึ่งแค่คนไข้มาอยู่ใกล้คุณ เขาก็อาจรู้สึกเหมือนหายป่วยไป
ชนิดหนึ่ง หรือรู้สึกเหมือนกำลังจะเดินออกจากอุโมงค์มืดมาครึ่งทางแล้ว

เมื่อรักษาไข้ทางใจให้คนอื่นได้ คุณย่อมเกิดความปรีดาปราโมทย์ เรียกว่ามีมุทิตา
กับคนไข้ที่มีชีวิตดีขึ้น **คุณจะไม่มีความรู้สึกอารมณ์แบบมุทิตากับการหายป่วยของ**
คนไข้อย่างแท้จริง หากขาดพื้นฐานความเมตตากรุณาเป็นตัวตั้งต้น อย่างมากก็
แค่ปลื้มกับผลงานอีกชั้นของตนเอง ได้พอกอดตาเพิ่มเท่านั้น

และในโลกความเป็นจริงที่คุณไม่ใช่เทวดา ย่อมมีบ้างที่คุณรักษาไม่หาย เจอคนไข้
ดื้อบ้าง ไม่ถูกชะตากับคนไข้บ้าง สาเหตุของโรคไม่มีทางถูกกำจัดบ้าง ตรงนี้คุณต้อง
เห็นตามจริงว่าเขาเป็นของเขาย่างนั้น ทำมาของเขาย่างนั้น ก็ต้องเป็นอย่างนั้น
คุณมีแค่สมอง สองตา และหนึ่งใจเท่านั้น ก็ต้องวางเฉยเป็นอุเบกขาไปด้วยเหตุด้วยผล
ตามจริง

ย้าว่าอุเบกขาไม่ได้แปลว่าไม่เห็นใจคนไข้ นะครับ บางทีจิตแพทย์ถูกสอนให้กัน
ตัวเองมาเป็นต่างหากจากคนไข้ เป็นเพียงผู้สังเกต กระทั่งถือความรู้สึกผิดๆจน
แปลกแยกและเหมือนใจดำกับคนไข้มากขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ตระหนักว่านั่นจะส่งผลให้
เบื่อหน่ายกับสิ่งที่ทำ และไม่เข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของตนเองในระยะยาว

สรุปว่าถ้าจะเป็นจิตแพทย์อย่างมีความสุขสูงสุดนะครับ คือ ต้องมีความหลงใหล ในการช่วยคน แต่ขณะเดียวกันก็ต้องเก่งในเรื่องวางแผนในฐานะนักสังเกตกรรม ของคนใช้ด้วย!

คำถามที่สอง – ถ้าจะวางจิตแพทย์ไว้ในฐานะครูสอนการเจริญสติ ควรจะเริ่ม อย่างไร หรือทำความเข้าใจตรงไหนก่อน?

ก่อนอื่นเรามองกันว่าความรู้ในตำราของจิตแพทย์ทั้งหมดนั้น ยืนอยู่บนพื้นฐาน ของการวิเคราะห์คนไข้ คือมองก่อนว่าคนไข้ผิดปกติอย่างไร แต่จะไม่เน้นมองว่า จิตแพทย์เองกำลังปกติดีหรือเปล่า และมีพลังหรือคุณสมบัติสำคัญในการเยียวยา คนไข้แค่ไหน

คือตามหลักสูตรจะให้จิตแพทย์สำรวจตนเองเหมือนกันนะครับ เพียงแต่ไม่ได้เน้น แล้วหลักการสำรวจก็แตกต่างกันกับครูสอนเจริญสติแบบพุทธ ทำความเข้าใจดีๆว่า เราไม่ได้กำลังคุยกันเรื่องรื้อระบบจิตแพทย์ให้ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ที่เคยทำกัน มาอย่างไรก็ทำกันไปอย่างนั้น เพียงแต่ถ้าจะประยุกต์พุทธเข้ามาช่วยกันจริงๆ เราก็ ต้องดูตัวอย่างจิตแพทย์หมายเลขหนึ่งของพุทธ

พระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบที่มีหลักสำรวจตนชัดเจน ท่านทราบพระองค์เองว่ามีสติ เต็มบริบูรณ์แล้ว พันทุกข์ทางใจอย่างเด็ดขาดแล้ว กับทั้งเต็มไปด้วยญาณหยั่งรู้ เพื่อช่วยรักษาคนไข้ครบเครื่องแล้ว

โดยความเป็นพระองค์ท่านเช่นนั้น จึงให้คำแนะนำการเจริญสติได้แบบไม่หลงทาง และไม่ใช้สักรัตให้คำแนะนำตามตำราที่สืบทอดกันมา ท่านยังเข้าใจว่าในความเป็นจริง แล้ว การเจริญสติมีอุปสรรคอย่างไร และจะแก้ไขด้วยวิธีไหน กับทั้งทราบชัดด้วยว่า กับคนไข้หนึ่งๆรักษาวิธีไหนจะล้มเหลว ต้องรักษาวิธีใดจึงได้ผล

เราคงไม่ต้องเป็นให้ได้อย่างพระพุทธเจ้าเสียก่อน แต่พระองค์สอนให้เราพยายาม เลียนแบบท่าน เลียนแบบพระอรหันต์ ด้วยการเริ่มต้นทำความเข้าใจว่ากายใจเป็น

ไปตามเหตุปัจจัย ทุกภาวะมีความไม่เที่ยง มีความเกิดเป็นธรรมดาที่ต้องดับไปเป็นธรรมดา อยากได้ผลแบบไหนก็ต้องสร้างเหตุให้สอดคล้องแบบนั้น

เมื่อทำความเข้าใจด้วยความคิดกันแล้ว ขึ้นต่อไปก็ฝึกจิตกันแบบพอมีพอเป็นได้ เฉพาะตน กระทั่งเกิดคุณสมบัติที่ควรมีในการถ่ายทอดวิธีเจริญสติให้แก่คนไข้ ๓ ข้อ ใหญ่ๆ ได้แก่

๑) มีสติ

คำว่า ‘มีสติ’ หมายถึงการรู้ตัวอยู่ว่ากำลังทำอะไร ปราศจากความสำคัญผิดคิดว่าตนเป็นอะไรที่ไม่ได้เป็นอยู่จริงๆ แค่นั้นนับว่าเป็นการมีสติอย่างสมบูรณ์แบบแล้วสำหรับคนทั่วไป

แต่สำหรับผู้ที่จะเป็นครูสอนการเจริญสติ ก็ควรเพิ่ม ‘ความสามารถในการระลึกรู้’ เข้าไปอีกหน่อยหนึ่ง อย่างน้อยที่สุดคือรู้ภาวะผิดปกติทางใจใดๆอันอาจเกิดขึ้นกับตนเอง แม้ความผิดปกติเล็กๆน้อยๆที่เรียกว่า ‘ความเครียด’ และ ‘ความเห่อ’

จิตแพทย์ที่ต้องพบกับคนไข้บลิบตวันนั้น ต่อให้จับประเด็นเก่งขนาดไหน ชักเข้าจุดได้เชี่ยวชาญปานใด อย่างไรก็หนีไม่พ้นความเครียด หรือถ้าเห่อหน่อยหน่อยก็เห่อเป็นระยะ ฟังคนไข้รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้างเป็นธรรมดา

วิธีรักษาสติไว้ก็ไม่ง่ายไม่ยากครับ คือเราต้องไม่หนีความเครียดกับความเห่อ แต่เอาความเครียดกับความเห่อนั้นแหละเป็นอุปกรณ์ต่ออายุของสติ เมื่อเครียดให้ระลึกว่าเกิดภาวะเครียดแล้ว ถ้าเห่อให้ระลึกว่าเกิดภาวะเห่อแล้ว

เมื่อความเครียดเริ่มก่อตัวขึ้น ซึ่งอาจมาในรูปของความตึงในศีรษะ หรือความฝืนเกร็งตามร่างกาย แล้วคุณฝึกที่จะระลึกรู้ก่อนจะเครียดไปกว่านั้น จะเห็นอาการคล้ายตัวลงทันที เช่น อาจรู้สึกลัวความตึงในศีรษะหรือความเกร็งตามร่างกายผ่อนคลายสบายขึ้น หากเคยชินกับการ ‘ตัดไฟแต่ต้นลม’ ด้วยการมีสติอย่างง่ายๆเท่านี้ นานไปในที่สุดจะสะสมกำลังเป็นสติอย่างใหญ่ และกลายเป็นเครื่องมือตัดตอนความเครียด

ไม่ให้เซมึงเกลียวต่อเนื่อง หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นตัวตัดแบ่งความเครียดออกเป็น
ท่อนๆ ไม่ให้พอกพูนเป็นก้อนเครียดใดๆได้

จริงอยู่ ความเครียดชนิดสะสมงานหนักย่อมไม่สลายตัวไปเพียงเพราะอาการรู้เท่า
ทัน แต่ทำบ่อยๆจนชินแล้ว คุณจะอยู่ในภาวะที่สบายที่สุด มีสติที่สุดเท่าที่จะเป็น
ไปได้ สำหรับการเป็นหม่อที่ต้องเจอคนไข้ทั้งวัน

เช่นเดียวกันกับความเหม่อ ซึ่งหมายถึงอาการที่ใจคอยอยากแหวกหายไจากคนไข้
ตรงหน้า หากฝึกที่จะระลึกรู้ให้ทัน เหมือนดึงตัวเองกลับมาจากมิตีอื่นโดยไม่คาดคั้น
ตัวเองว่าห้ามเหม่ออีก แค่ว่าดูเฉยๆ ในที่สุดจะสะสมกำลังเป็นสติอย่างใหญ่ แม้จิต
เริ่มทำท่าจะแวไปทางอื่น ก็เห็นอาการจะหนีจะหายนั้น และกลับมาอยู่กับเหตุการณ์
ตรงหน้าได้เอง โดยไม่ต้องออกแรงดึง

ฝึกถึงระดับหนึ่งคุณจะสัมผัสความเปลี่ยนแปลงในตนเอง นั่นคือสามารถนั่ง
เฉยหน้ากับตัวผู้ป่วยให้เครียด และตัวชักนำให้เหม่อได้อย่างไม่สะทกสะท้าน คุณ
จะรู้เรื่องคนไข้ไม่ตกหล่น แต่ขณะเดียวกันเมื่อเกิดความผิดปกติขึ้นในตนเอง คุณก็
จะรู้สึกไปด้วยเช่นกัน แตกต่างกันมากจากเดิมที่คุณมีสติเพื่อรู้เรื่องของคนไข้อย่าง
เดียว โดยแทบไม่สังเกตเห็นความผิดปกติของตนเองเอาเลย

๒) มีความสุข

ความเครียดจัดเป็นทุกข์ ความเหม่อลอยเบื่อหน่ายเหมือนอยากหลบลี้หนีหน้า
คนไข้ก็จัดเป็นทุกข์ ความทุกข์เป็นสิ่งที่ซ่อนไม่ได้ แม้ไม่ปรากฏทางสีหน้า ก็ออก
มาทางแววตา หรือสะสมแรงอัดจนคนไข้รู้สึกพลอยอึดอัดไปด้วยอยู่ดี

แต่เมื่อเครียดแล้วรู้ทัน เมื่อเหม่อแล้วระลึกได้ เห็นลักษณะภาวะทุกข์ในตนแล้ว
เป็นอิสระจากภวะนั้นๆได้ ก็ย่อมผ่อนคลาย กลายเป็นสบายได้เรื่อยๆ สิ่งที่คุณจะ
พบด้วยตนเองหลังจากผ่านเดือนผ่านปีไป คือตัวคุณจะเป็นแหล่งผลิตความสุขที่
คนไข้รู้สึกได้ และเมื่ออยู่ใกล้คุณ เขาก็จะรู้สึกคล้ายเข้ามาอยู่ในสนามพลังสติ พลอย
จุดชนวนสติให้เกิดขึ้นในเขาอย่างอ่อนๆได้แล้ว

สรุปคือด้วยความสุขกับการมีสติของคุณ แม้ยังไม่ทันต้องสอนคนไข้ให้เจริญสติ เขาก็เหมือนได้สติ หรืออย่างน้อยอยากมีสติขึ้นมาบ้าง เพราะเกิดความเชื่อมั่นว่าถ้าฟังคำแนะนำจากผู้มีความสุขกับการมีสติ เขาก็มีสิทธิ์เป็นสุขกับการมีสติไปด้วยได้

๓) มีทางออก

งานแบบจิตแพทย์เป็นงานศิลปะในการช่วยคน ที่กล่าวเป็นศิลปะเพราะไม่มีกรอบตายตัวว่าปัญหาต้องอย่างนี้เท่านั้น ทางออกคืออย่างนี้แน่นอน คุณต้องอาศัยความฉลาดเฉพาะตัว ไหวพริบปฏิภาณ ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์เฉพาะหน้า ซึ่งโดยมากมาจากการสั่งสมประสบการณ์ตรงมากกว่าเรียนในมหาวิทยาลัยไหนๆ

รู้เข้ามาในกายใจตามหลักเจริญสติของพระพุทธเจ้า แล้วคุณจะฉลาดในจิตที่เกิดได้ดับได้ทุกชนิดของตนเอง คนที่ฉลาดในจิตของตนเองจริงๆ นั้นนะครับ จะพลอยฉลาดในจิตของผู้อื่นไปด้วย อันนี้เป็นเรื่องรู้เฉพาะตนอย่างแท้จริง แม้คุณจะไม่ถึงขั้นได้เจโตปริยญาณ ตักความคิดของคนไข้ได้ แต่อย่างน้อยก็จะเอาไปผสมผสานกับฐานความรู้เดิม อธิบายคนไข้ให้เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ของเขาเองกระจ่างขึ้น ตลอดจนจีจู้ดได้ถูกว่าคนไข้ควรมีสติรู้ตัว ณ จุดบอดอันใด เพื่อช่วยตัวเองให้พ้นจากปากเหวแห่งนรกได้ทัน!

ดังตฤณ



บทที่ ๑

รักแท้คือ...

รักแท้มีจริง แต่ที่จริงกว่าคือกิเลส!

รักแท้ในความรู้สึกของคนทั่วไป หมายถึงรักจริงหวังแต่ง แต่งแล้วอยู่กันยืดยาว ถือไม้ไผ่หยอดทองกระบองยอดเพชร ที่สำคัญคือต้องมีความสุขกับการอยู่ร่วมกัน ไม่รังเกียจกันเลยตั้งแต่ต้นจนปลาย ทั้งนี้เพราะรักแบบชายหญิงหมายถึงความรู้สึก ยินดีในอีกฝ่าย ส่วนคำว่า ‘แท้’ หรือ ‘จริง’ นั้นหมายถึงยืนยงคงกระพันไม่กลับ เปลี่ยนเป็นอื่น

ที่กล่าวได้เต็มปากเต็มคำว่ารักแท้มีจริง ก็เพราะเมื่อกวาดตามองบรรดาผู้เฒ่า ผู้แก่ตามงานศพคนชรา คุณสามารถหาตัวอย่างคู่ครองที่เข้าช่วยข้างต้นได้ไม่ยากจน เกินไป แต่ถ้าพยายามถามไถ่ว่าทำไมจึงมีรักแท้เช่นนั้นได้ ก็อาจพบว่าพวกท่าน ไข่จะตอบให้คุณหายสงสัยง่ายๆ

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อแอบซุกคู้เอาความจริงแบบเปิดอก ฝ่ายชายอาจบอกว่า ฝ่ายหญิงเหมือนเทพธิดาในฝัน อยู่ใกล้แล้วทำให้รู้สึกแสนดีอย่างประหลาด และ ความรู้สึกแสนดีนั้นก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายเลย กลับจะดีขึ้นทุกวัน เสียอีก

ส่วนฝ่ายหญิงอาจเปิดอกในอีกห้องหนึ่ง ว่าอันที่จริงแล้วฝ่ายชายนำราคาญออก จะตาย เธอต้องปรับตัวเป็นสิบปีกว่าจะชินกับการอยู่ร่วมกับเขา แต่ความอบอุ่นและ เสน่ห์จากฝ่ายชายก็มีพลังดึงดูดอย่างลึกลับ อย่างน้อยก็ไม่เคยทำให้เธออยากห่าง เขาไป แม้จะเบื่อหน่ายระอิดระอากับความเป็นสามีภรรยาที่น้อยก็ตาม

ลองถามคู่รักวัยชราที่อยู่กันมาหลายสิบปีให้ได้หลายๆคู่ แล้วคุณจะสับสนว่าเหตุผลของการอยู่กันได้ตลอดรอดฝั่งคืออะไรกันแน่ คำตอบอาจเป็นอะไรที่แม้แต่คู่แท้ก็นึกไม่ถึง หรือตอบถูกเพียงบางส่วน

เพื่อจับจุดให้ถูกว่ารักแท้เกิดจากอะไร ก็อย่าเริ่มมองสิ่งที่ไม่มีให้เห็น แต่หันกลับมามองสิ่งที่จับต้องได้เสียก่อน ดังเช่นร่างกายอันเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตมนุษย์ เริ่มต้นที่สุดเลยกายเปล่าๆไม่รู้จักความรัก ร่างกายรู้จักแต่ระคะ

หมายความว่าถ้าเอาร่างกายชายหญิงมาอยู่ใกล้กัน ความดึงดูดทางเพศจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีใครบงการ เพราะกายเป็นวัตถุทางเพศโดยตัวเอง มีพลังขับเคลื่อนทางเพศในตนเอง ทำให้คุณเกิดสัญชาตญาณทางเพศเองโดยไม่ต้องเรียนรู้จากไหน รวกับร่างกายเป็นวัตถุส่งพลังดึงดูดถึงกันได้ และพลังที่วุ่นเืองก็รบกวนจิตใจให้เกิดระคะกระสันอยาก กระทั่งต้องยอมโอนอ่อนผ่อนตามไปทำเรื่องบนเตียงในที่สุด

หากเป็นเหล่าสัตว์เดรัจฉานก็คงไม่ต้องมีพิธีรีตองกันมาก ถึงฤดูอยากเมื่อไรก็ผสมสุกันให้เสร็จๆ ไม่ต้องเจรจากันมาก ความ ทวามมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่รู้สึกได้ว่าเช็ชเป็น เรื่องต่ำ เป็นเรื่องของสัญชาตญาณดิบ ไม่ใช่สำนึกรู้สึกอันประณีต มนุษย์จึงต้อง สกตกันตนเองมิให้ตกต่ำด้วยการมีเช็ชไม่เลือกหน้าแบบสัตว์

โดยธรรมชาติมนุษย์เป็นผู้มีใจสูง มนุษย์จึงต้องการแสดงให้เพื่อนร่วมเผ่าพันธุ์ เห็นว่าตนมีจิตสำนึกมากพอจะควบคุมสัญชาตญาณดิบ ยิ่งใครแสดงว่าควบคุมได้ มากเพียงใด ใครๆก็จะยกย่องว่ามีจิตใจสูงส่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าไม่มีเอาเสียเลย ก็ ถูกเพื่อนร่วมเผ่าพันธุ์หาว่า ‘ผิดปกติ’ เข้าให้อีกเหมือนกัน

ทางออกที่เหมาะสมคือ ‘มนุษย์ปกติ’ จะต้องมีความสามารถแปลงสัญชาตญาณดิบ ให้กลายเป็นจิตสำนึกที่สูงอมแล้ว คือมีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคู่ครองในทีล็บ ไม่มีใคร รู้เห็นหรือได้สิทธิ์ร่วมสนุกด้วย

ธรรมเนียมของการมีคู่ครองในหมู่มนุษย์นั้น เป็นเรื่องของภาพลักษณ์อันสง่าผ่าเผย ก่อให้เกิดความรู้สึกอันประณีตและมีศักดิ์ศรี นับแต่การสู่ขอหญิงสาวจากเจ้าของเดิม คือพ่อแม่ ไปจนกระทั่งจัดทำพิธีหมั้นเพื่อเป็นสัญญาาระหว่างครอบครัว แล้วลงเอย

ด้วยพิธีแต่งงานประกาศให้โลกรู้ว่าจะมีการส่งตัวเข้าเรือนหอในที่สุด หาได้ฉุดกันมา หรือพากันหนีแต่อย่างใด

พูดให้สั้นที่สุด โดยศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เช็ชต้องถูกเก็บไว้ท้ายสุด ศักดิ์ศรีต้องนำมาข้างหน้าสุด แต่ที่สุดของที่สุดคือเริ่มต้นด้วยเช็ช และลงท้ายด้วยเช็ชอยู่นั่นเอง

บางคนอาจเถียงว่าไม่จริงเลย ตนเองไม่ใช่คนชอบเช็ช การแสวงหาคู่ครองของตนเป็นไปเพื่อให้ได้เพื่อนแก้เหงาเท่านั้น แต่ถ้าถามกลับว่า ‘แล้วความเหงามันมาจากไหน? ทำไมต้องเอาเพศตรงข้ามมาเคียงกัน?’ อันนี้คงทำเอาคนเถียงอ้าอึ้งและอ้อมแอ้มตอบทำนอง ‘ก็เพื่อให้เป็นไปตามธรรมชาติ’

ธรรมชาติคืออะไร? ธรรมชาติคือทุกคนต้องมีเพศประจำตน ไม่หญิงก็ชาย ความเป็นเพศหนึ่งๆนั้นแหละ คือที่มาของความรู้สึกขาด ต้องการคู่ประกบ ต้องการส่วนเติมเต็มที่หายไปของเพศตน

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีเพศ ก็ขอให้ทราบว่ามันมาจากตรงนั้นแหละ ที่ตัวคุณถูกออกแบบให้เหงา และความเหงาจะเป็นตัวการบีบให้คุณคิดถึงการแสวงหาคู่ ส่วนจะเจอคู่แบบไหน เพศเดียวกันหรือตรงข้าม อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับกันไปตามชะตากรรม

สรุปคือก่อนมีความรักทุกคนมีราคะ ราคะเป็นของติดตัว ไม่ใช่สิ่งที่ต้องสร้างขึ้นภายหลัง รักแท้อาจมีจริงหรือไม่อยู่เลยยังต้องพิสูจน์หรือถกเถียงกัน แต่ก็เลสราคะนี้ไม่ต้องพิสูจน์หรือถกเถียงที่ไหนให้เสียเวลา ทุกคนมีราคะหมด และสัญลักษณ์ของราคะก็คือการมีเพศนั่นเอง พอตายแล้วเกิดใหม่คุณอาจหลงลืมรักแท้ไปเสียสนิท แต่คุณจะไม่ลืมทางลิ้มราคะ ตราบเท่าที่ต้องอาศัยเพศชายหรือเพศหญิงเป็นเครื่องปรากฏในภพชาติอื่นๆ

และเมื่อความรักมีรากมาจากราคะ ความรักก็พังได้เพราะราคะเช่นกัน คู่รักจะเลิกกันก็ด้วยเหตุใหญ่สองประการ หนึ่งคือหมดความยินดีในคู่ของตน สองคือเกิดความยินดีในคนอื่นยิ่งกว่าคู่ของตน

รักแท้แม้ไม่จริงเท่ากิเลส แต่ก็สูงส่งเหนือกิเลสได้ ขอเพียงคุณเข้าใจและรู้วิธีสร้างความรักที่เป็นอิสระจากราคะ และเมื่อเป็นอิสระจากราคะก็ย่อมไม่พังเพราะราคะ กล่าวคือต่อให้คู่ของคุณหมดสมรรถภาพทางเพศ คุณก็จะยังคงรักเขาหรือเธอไม่เปลี่ยนแปลง หรือต่อให้ใครที่เลิกละกว่าคู่ของคุณผ่านเข้ามาרבבבבבבจิตใจให้ไขว่เขว ในที่สุดคุณก็จะเห็นคู่ของคุณมีค่าเหนือกว่าอยู่ดี จะมีสัมพันธ์ทางเพศก็เฉพาะกับคู่ของคุณเพียงคนเดียว

โจทย์คือทำอย่างไรจะสร้างรักอันทรงพลังและมีอายุยืนให้เกิดขึ้น คำตอบคือเนื้อหาที่เหลือของหนังสือเล่มนี้ครับ

ท้ายบท

หวังว่าบทนี้คงช่วยให้คุณตื่นจากฝันส่วนตัว ที่เอาแต่นึกว่ารักแท้ไม่มี หรือมีก็เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์สูงส่งเกินเอื้อม เพราะแท้จริงความรักก็คือกิเลสดีๆนี่เอง

เมื่อคุณมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็ถึงเวลาพร้อมจะยอมเล่นตามเกมของความรัก โจทย์สำคัญข้อต่อไปคือรู้ให้ชัดว่าความรักเรียกร้องสิ่งใดเป็นอันดับแรก

บทที่ ๒

สร้างเสน่ห์

รักแท้จะถามหาความถูกใจเป็นอันดับแรก ฉะนั้น ก้าวแรกของคุณจึงไม่ใช่การกวาดตาดหาคนถูกใจ แต่เป็นการรู้จักทำตัวให้น่าถูกใจเสียก่อน!

วิธีที่คุณจะพลาดรักแท้ไปจนตายนั้นง่ายนิดเดียว คือทำอะไรตามใจตัวเองไปเรื่อย ๆ

ต่อเมื่อทำความเข้าใจอย่างถูกต้องว่ารักแท้ก็คือกิเลสอย่างหนึ่ง คุณคงเลิกหลงสำคัญผิดคิดว่ารักแท้ไม่ต้องการอะไรเลย คุณจำเป็นต้องลงทุนออกแรงตามใจรักแท้บ้าง ไม่ใช่เอาแต่ตามใจตัวเอง

เมื่อกิเลสต้องการแรงดึงดูดใจ รักแท้ก็ต้องการแรงดึงดูดใจเช่นกัน ถ้าคุณไม่มีแรงดึงดูดใจอยู่ในตัว ก็อย่าไปถามหารักแท้ให้เหนื่อยเปล่า

แรงดึงดูดให้ติดใจ หรือเครื่องเร้าใจให้หลงรักนั้น เราเรียกกันว่า ‘เสน่ห์’ ใครมีเสน่ห์มากแปลว่าคนนั้นน่าติดใจมาก หรือเย้ายวนชวนให้ใครต่อใครตกหลุมรักได้ยิ่งกว่าคนทั่วไป

คนส่วนใหญ่เชื่อว่าเสน่ห์เป็นสิ่งที่สร้างไม่ได้ เพราะเป็นของติดตัวมาแต่เกิด ซึ่งก็เป็นความเชื่อที่ครึ่งผิดครึ่งถูก ขอเพียงรู้เหตุผลอย่างแท้จริงว่าเสน่ห์เกิดจากกรรมและจิตแบบไหน คุณก็อาศัยกรรมและจิตแบบนั้นสร้างเสน่ห์ขึ้นมาในตัวได้

บทนี้เรามาทำความรู้จักกับเสน่ห์มนุษย์ ในแบบที่จะรู้รู้ทางสร้างเสริมให้คุณพร้อมเป็น ‘แม่เหล็กดึงดูดความรัก’ จะได้ไม่ต้องออกตะลอนพลิกแผ่นดินหาเองให้เหนื่อยเปล่า

เสน่ห์จากบุญเก่า

ถ้าอยากเข้าไปนั่งในหัวใจใคร การมีใบเบิกทางย่อมง่ายกว่าการพยายามออกแรงจ้ำเป็นไหนๆ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่บารูป บ้าเสียง บ้ากลืน บ้ารส บ้าสัมผัส ดังนั้นความมีรูปงามและเนื้อหอมจึงเป็นข้อได้เปรียบ นี่เป็นสิ่งที่รู้ๆกัน แต่ที่**ไม่รู้**เลยคือสิ่งใดเป็นตัวกำหนดให้คนเราต่างกัณดั่งเช่นที่เห็นๆอยู่

คนที่รู้นั้นแหละครับได้เปรียบอย่างแท้จริง เพราะต่อให้เดิมทีมีเสน่ห์ทางรูปรูปร่างน้อย ก็เพิ่มให้มากขึ้นได้ด้วยความรู้ความเข้าใจที่ตรงทาง และในทางตรงข้าม คนไม่รู้ก็อาจลดเสน่ห์ที่เคยมากให้น้อยลงได้อย่างน่าใจหาย

สิ่งปรุงแต่งให้รูปรูปร่างดูดีมีเสน่ห์คือ ‘บุญ’ และบุญเก่าก็เป็นยิ่งกว่าเวทมนตร์ เพราะเวทมนตร์เนรมิตรูปลงตาได้เพียงชั่วคราว แต่บุญเก่าบันดาลรูปจริงเป็นหน้าเป็นตาให้คุณได้ทั้งชาติ!

บุญเก่าทำงานอย่างไร? ก็ปรุงแต่งของนารักน่าใคร่ให้เกิดขึ้นในคุณใจครับ!

สัดส่วนที่ลงตัวของรูปพรรณสัณฐานจะเตะตาให้ ‘อยากมอง’ แก้วเสียงที่นุ่มนวลกระจางชัดจะสะกดหูให้ ‘อยากฟัง’ ความน่ามองน่าฟังจะดึงดูดใจให้ไหลหลง แล้วนำไปสู่ความ ‘อยากเป็นเจ้าของ’ ในที่สุด

ดังนั้นถ้ามีคนอยากเป็นเจ้าของคุณทันทีเพียงเมื่อเห็นคุณปรากฏตัว ก็แปลว่าเสน่ห์จากบุญเก่าของคุณแรงไม่เบา และยิ่งจำนวนคนอยากเป็นเจ้าของคุณมากขึ้นเท่าไร ก็พิสูจน์ว่าเสน่ห์จากบุญเก่าของคุณไม่ธรรมดาอย่างยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อโตขึ้นมา แต่ละคนย่อมรู้ตัวว่าตนเองมีรูปร่างหน้าตาเป็น ‘ใบเบิกทาง’ หรือ ‘ใบสละสิทธิ์’ สำหรับผู้ที่ตระหนักชัดว่ามีหน้าตาเป็นใบสละสิทธิ์ก็อย่าเพิ่งเสียกำลังใจ

ขอให้งำไว้ว่า ใบสละสิทธิ์มีใช้สิ่งที่คุณเต็มใจถือมาแต่แรก แล้วก็ไม่มีใครห้ามคุณ ยกระดับมันขึ้นเป็นใบเบิกทางด้วย ขอให้รู้วิธีเถอะ!

ส่วนพวกที่มีใบเบิกทางหลายใบก็อย่าชะล่า เพราะแม้ใบเบิกทางทำให้คุณได้เปรียบ แต่ก็ไม่ประกันว่าจะรักษาความพิศواسของใครไว้ได้นาน

ช่องทางสร้างใบเบิกทางอยู่ที่ไหน? ก็อยู่ที่การพูดคุยกันตามธรรมดาเนี่ยแหละครับ สิ่งที่คุณควรทำความเข้าใจคือ รักแท้เกิดขึ้นจากการสื่อสาร ไม่ใช่การจ้องหน้ากัน

พูดให้ฟังง่ายคือความหลงรักอาจเกิดจากการจ้องหน้า แต่ถ้าหวังรักแท้ก็ต้องคุยกันให้เกิดความประทับใจและอยากใกล้ชิดได้ด้วย เมื่อใดเข้าใกล้และมีโอกาสพูดคุยกัน คนจะไม่ได้มองรูปทรงองค์เอวของคุณ ส่วนใหญ่สิ่งที่จะกระทบใจพวกเขาคืออากัปกริยา นัยน์ตา และน้ำเสียง ฉะนั้น ถ้าคุณปรับปรุงเครื่องมือสื่อสารในตัวเองให้จับตาพวกเขาได้ ก็เท่ากับคุณมีใบเบิกทางไม่น้อยหน้าใครอยู่เหมือนกัน

ต่อให้คุณมีใบเบิกทางระดับเฟิร์สคลาสในมือ แต่ดันมีอากัปกริยา นัยน์ตา และน้ำเสียงเป็นใบสละสิทธิ์ ก็เท่ากับตัดอายุใบเบิกทางลง ไม่อาจวางทางไปสู่รักแท้ได้ถึงไหน

วิธีเพิ่มเสน่ห์ทางอากัปกริยา นัยน์ตา และน้ำเสียงนั้น มีมากมายร้อยแปดพันประการ แต่ในที่นี้ผมจะให้ทางลัดชนิดที่เห็นผลทันใจ และไม่ต้องเดินทางไปยังศูนย์พัฒนาบุคลิกภาพแห่งใดในโลกทั้งสิ้น

มาว่ากันเป็นอย่าๆเลยนะครับ

๑) อากัปกริยา

อากัปกริยาที่เป็นเสน่ห์ ไม่ใช่การพยายามดัดจริตเคลื่อนไหวให้โก้เก๋ แต่เป็นการเคลื่อนไหวที่แสดงถึงความรู้สึกตัว รู้จักจังหวะจะโคน ฉับไวในเวลาที่เหมาะสม แหม่มช้าในเวลาที่เหมาะสม และที่สำคัญคือมีความมั่นใจจนลสง่างามในที่ แบบที่ทำให้คนมองพลอยเกิดแรงบันดาลใจจะมีสติรู้สึกตัวตาม

บุญที่ทำให้เป็นผู้มีอากัปกิริยาท่าทางสง่าและเต็มไปด้วยความรู้สึกตัว คือการเป็นผู้รู้จักสำรวมในกาลเทศะอันควร โดยเฉพาะกับบุคคลและสถานที่อื่นเป็นมงคล อาศัยความรู้นี้ คุณก็สามารถทำบุญสร้างเสน่ห์ทางอากัปกิริยาได้ โดยเริ่มจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูง เช่น ทำความเคารพพระปฏิมาบนโต๊ะหมู่บูชาในบ้านด้วยกิริยาประณีต หรือเดินเข้าไปในวัดวาอารามด้วยความสำรวมกายสำรวมใจ

สำรวมไม่ได้แปลว่าเกร็งนะครับ แต่หมายถึงตามสบายอย่างมีสติรู้ทุกการเคลื่อนไหว ไม่กะเป๋ิบกะป๊าบด้วยความฟุ้งซ่านกระเจิดกระเจิง

ใจนั่นเองเป็นผู้ปรุงแต่งกายให้เกิดความประณีตและสำรวม ถ้าใจคุณเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์จริง ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะแสดงกิริยาอันเป็นการเคารพ และกิริยาอันเป็นไปเพื่อความเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็มีอยู่แค่ไม่กี่แบบ นับเริ่มตั้งแต่ไม่เอะอะมะเหิงไล่เขตพระพุทธรูป เวลาถ่มลงกราบมีความนบนอบศิโรราบ ตอนสวดมนต์ตั้งตัวตรงไม่โยกไปโยกมา เมื่อเหม่อลอยหรือฟุ้งซ่านก็ยอมรับว่าเหม่อลอย และค่อยๆ หันเหกลับมาอยู่กับบทสวด เป็นต้น กิริยาอันเป็นบุญเหล่านี้ รวมกันแล้วจะทำให้คุณรู้สึกถึงความสว่างทางกายขึ้นมาทีละน้อย

ความรู้สึกว่าสว่างนั้นแหละตัววัดว่าเกิดบุญ ไม่ใช่ของหลอก ไม่ใช่อุปาทาน เพราะเมื่อบุญเกิดใจย่อมเป็นสุข แต่ถ้ายังเกร็งหรือต้องแกล้งฝืนทน คุณก็จะไม่รู้สึกถึงความสว่างและความเป็นสุข นั่นแปลว่าบุญยังไม่เกิดเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เครื่องวัดว่าเป็นบุญติดตัวแน่นแล้ว คือการเข้าสู่ภาวะสำรวมเรียบร้อยโดยอัตโนมัติเมื่ออยู่ต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ กับทั้งมีความสม่ำเสมอ คืออยู่ในภาวะนั้นได้นานโดยไม่กระสับกระส่าย เช่น ตั้งแต่เริ่มสวดมนต์จนจบไม่กวัดแกว่งเลย แม้จะต้องกระดุกกระดิกแก้มืออย่างก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่าหลุหลุหลิก ยังคงความนิ่งทางใจไว้ได้เสมอ

จากนั้นคุณจะรู้สึกว่าเป็นการง่ายที่จะสงบสำรวมต่อหน้าผู้ใหญ่หรือบุคคลผู้ควรให้ความนับถือ ไม่ว่าจะเป็นผู้ทรงศีลในจิวร ตลอดจนบิดามารดาผู้ให้กำเนิดคุณมา และโดยไม่ต้องฝึกพัฒนาบุคลิกตามขั้นตอนใดๆ บุญจะปรุงแต่งให้ทุกอริยาบทของ

คุณงามขึ้นมาเอง คือเกิดสัญชาตญาณในการเคลื่อนไหวใหม่ๆ ในแบบที่ทราบได้จากข้างในว่าน่าดู น่ามอง

ถึงจุดหนึ่งคุณจะรู้เอง ว่าความเคลื่อนไหวของกายมนุษย์เป็นเครื่องล่อตาชนิดหนึ่ง เป็นแม่เหล็กดึงดูดสายตาคนได้ และถ้าเนบนิ่งก็จงจิตคนเห็นให้หนึ่งตามได้ แต่หากคุณลอกแลกหลุกหลิกอยู่ตลอด จะเคลื่อนไหวแต่ละทีกระโดดกระเดกไร้สติ อันนั้นจะเป็นแรงผลักดันให้คุณสนทนอยากเบือนหน้าหนี เพราะผู้คนมีจิตฟุ้งซ่านยุ่งเหยิงอยู่แล้ว จึงไม่ยอมรับภาพกระทบตาที่ชวนให้ปั่นป่วนหนักเข้าไปใหญ่

แน่นอนว่าบุญใหม่ไม่อาจตกแต่งอากัปกิริยาของคุณให้สง่าผ่าเผยที่สุดในโลก เนื่องจากจะไปติดเพดานจำกัดที่สัดส่วนรูปพรรณสัณฐานซึ่งบุญเก่าให้มา แต่อย่างน้อยบุญใหม่ก็จะขับให้ออกท่าออกทางที่เหมาะสมเจาะที่สุด เท่าที่หัวตัวและแขนขาของคุณจะแสดงได้

อีกสิ่งหนึ่งที่ควรระลึกนะครับ คืออากัปกิริยาเพ่ๆควรมากับกลิ่นตัวที่สร้างสรรค์หน่อย ไม่ใช่ยับแต่ละทีเหมือนโยนสกกิ้งใส่หน้าคนดู เป็นเหตุให้พวกเขาต้องเบนหน้าหลบอย่างไม่เกรงใจ หากอาบน้ำบ่อยยังไม่พอ ก็อย่าปล่อยเลยตามเลย ร้านสะดวกซื้อมีคำตอบให้สารพัด ทั้งโรลออนและสเปรย์ดับกลิ่น หากใครแพ้หรือรู้สึกยิ่งแย่มากก็เข้าไปใหญ่ ลองซื้อแอลกอฮอล์ใส่ขวดสเปรย์ฉีดก็พอได้ผลเหมือนกัน อย่างน้อยช่วยลดความหมักหมมของแบคทีเรียที่รักแล้ว ตลอดจนชอกอับที่หมักตองเหงื่อต่างๆได้บ้างครับ

๒) นัยน์ตา

นัยน์ตาที่เป็นเสน่ห์ ควรฉายแววแจ่มชัด ถ้าสายตาประกายจับตาคนมองด้วยยิ่งดี แต่ทั้งหมดนั้นไม่สำคัญเท่ามนต์สะกดที่ตรึงคู่สนทนาให้อยู่กับคุณได้ ด้วยการทำให้เขารู้สึกว่าคุณมองเขาอยู่คนเดียว และจะไม่ละสายตาไปไหน

บุญที่ทำให้เป็นผู้มีประกายตาเงางาม คือการรู้จักมองผู้อื่นด้วยความเมตตาเอ็นดู หรือเล็งแลสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยความเลื่อมใสบูชา อาศัยความรู้นี้ คุณก็สามารถทำบุญสร้างเสน่ห์ในประกายตาได้ โดยเริ่มจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูง เช่น หาพระพุทธรูปที่เห็น

แล้วรู้สึกเลื่อมใสจับตาคุณมากมายมาประดิษฐานในห้องพระที่บ้าน แล้วหมั่นแลมองด้วยสายตาตรงให้เห็นถนัดชัดทั้งองค์ แต่ละครั้งให้นิ่งและนานจนกว่าคุณจะรู้สึกได้ว่าประกายศรัทธาสาดออกมาจากนัยน์ตาตัวเองอย่างคงเส้นคงวา

ระหว่างอยู่ในชีวิตประจำวัน พยายามมองผู้คนแบบที่จะเห็นความดีงาม ความน่ารักของพวกเขา กระทั่งคุณสามารถมองพวกเขาด้วยความเลื่อมใสคุณงามความดี และอยากมอบความรู้สึกดีๆ ให้กับพวกเขา อย่าไปจดจ้องอะไรที่เป็นเรื่องแย่ๆ หรือคุณสมบัติที่เป็นโทษ เพราะนัยน์ตาของคุณจะขุ่น ใจคุณจะเจ็บด้วยโทษยามมอง

ส่วนการสร้างมนต์สะกดที่จะตรึงคู่สนทนาไว้ด้วยสายตาของคุณนั้น อยู่ที่วิธีฝึกมองเป็นหลัก ขอให้จำไว้ว่า การสบตาเปรียบเหมือนการเชื่อมต่อกระแสสื่อสารระหว่างจิต การสื่อสารจะราบรื่นถ้ากระแสธาราเปรียบ แต่จะสะดุดเมื่อคุณลอกแลกอยู่ตลอด

การสบตาจะทำให้คู่สนทนาระลึกได้ในภายหลังว่าคุยอะไรกัน และการสบตาก็มียุทธศาสตร์สำคัญยิ่งเมื่อต้องชักชวนหรือโน้มน้าวให้ใครคล้อยตามเหตุผลของคุณ

ขอให้สังเกตว่าคนส่วนใหญ่ชอบเลี้ยวหลบไม่ยอมสบตาคู่สนทนา พวกนี้ถึงตาสวยก็มีเสน่ห์ทางตาน้อย ส่วนอีกพวกหนึ่งแม้สบตาคู่สนทนาบ้าง แต่ก็ขาดๆ เกินๆ เช่น บางทีสู้ตาแบบฉั่นไม่กลัวแก บางทีมองแนวคุกคามข่มขวัญ บางทีมองแบบเสียไม่ได้ บางทีมองแบบผีนๆ ไม่ให้เกียรติอีกฝ่าย

คุณต้องฝึกความนิ่งในการมอง ยิ่งนัยน์ตาคุณนิ่งอยู่กับคู่สนทนาเท่าไร อีกฝ่ายจะรู้สึกว่าให้คุณค่า ให้ความสำคัญกับเขาเท่านั้น และที่จะฝึกให้เป็นนิสัยก็ไม่ใช่ว่าด้วยการเลือกที่รักมักที่ชัง คุณต้องฝึกความนิ่งในการมองทุกคน มนต์สะกดจากสายตาของคุณถึงจะอัมพลัอยู่ตัว

เริ่มต้นขึ้นมาขอให้ฝึกกับกระจกเงา สบตาตัวเองจะดีที่สุด เพราะได้เห็นทุกกันเลยทีเดียวว่าคุณออกแรงน้อยเกินไปจนเหมือนครึ่งกลัครึ่งแหย หรือว่าออกแรงมากเกินไปจนเหมือนแกล้งเพ่งให้อึดอัดกัน คุณควรเริ่มฝึกจากการมองธรรมชาติที่สุด แต่ให้นิ่งนาน

กระจงเงาจะฟ้องเลยว่าสายตาคูณแฉลบซ้ายแฉลบขวาบ่อยแค่ไหน โฟกัสเหมาะหรือไม่เหมาะ

โฟกัสที่พอดีที่สุด คือการมองตรงแล้วเห็นใบหน้าทั้งหมด ปกติเรามองเงากระจกเพื่อดูความเรียบร้อยเดียวเดียว แต่ในการฝึกมอนี้ คุณต้องเห็นทั้งใบหน้าของตัวเองให้นานขึ้น กับทั้งตั้งใจว่าต่อไปคุยกับใครจะเห็นทั้งหน้าของเขาให้ได้อย่างนี้

โฟกัสที่ตรงลงมา คือการมองตรงแล้วเห็นสองตาพร้อมกันทั้งแนว การเล็งแล
แบบนี้เป็นารปะทะสายตาโดยตรง ถ้าเป็นกระแสดาตัวเองที่ตอบมาจากกระจกคุณ
จะรู้สึกว่าเป็นไร แต่ถ้าเป็นกระแสดาคนอื่น จะขึ้นอยู่กับว่ารังสีตาระหว่างคุณกับ
คู่สนทนามีความกลมกลืนหรือขัดกัน การมองคลุมเฉพาะแนวตาดังนี้อาจหมายถึงการ
ท้าทายให้ลองกำลัง หรือหมายถึงการประสานสัมพันธ์ทางใจให้แนบแน่นเป็นพิเศษ
ถ้ารู้สึกเป็นลบก็ควรเปลี่ยนไปมองทั้งหน้าจะดีกว่า และเหนี่ยวน้อยลงด้วย

โฟกัสที่ไม่ค่อยดีนัก คือการมองตรงบ้าง เหล่มองบ้าง แล้วเห็นได้เพียงตาข้างเดียว การเล็งแลแบบนี้นับแคบ และดูเหมือนเพ่งพินิจมากไป การมองของคุณอาจให้ความรู้สึกแปลกๆ คล้ายไม่เต็มใจ หรือว่าแหงนครึ่งๆกลางๆชอบกล

เมื่อแน่ใจว่าสามารถมองตรงด้วยโฟกัสที่เหมาะสมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือทำตาให้ยืมได้ เหมือนมียืมอยู่ในตา เพราะการยืมหมายถึงกระแสความชอบใจ หากนัยน์ตาของคุณยืมขณะมองใคร ก็แปลว่าการสบตาระหว่างคุณกับเขาเป็นเรื่องน่าชอบใจ และจะดึงดูดให้เขาพลอยรู้สึกชอบใจตามไปด้วย

เริ่มฝึกคือสบตาตัวเองในกระจกพร้อมทั้งยิ้มมุมปากไปด้วย แล้วสังเกตดูว่าความรู้สึกจากดวงตาเปลี่ยนไปแค่ไหน โดยธรรมชาติกระแสตาจะแปรไปตามวิธีที่ปากของคุณยิ้ม แต่ถ้าปากยิ้มแล้วดวงตาไม่เปลี่ยนแปลงแม้แต่อ่อนโยนลง ก็แปลว่า คุณแค่ฉีกยิ้ม โดยไม่ได้ยิ้มออกมาจากใจเลย

กระจงเงาจะฟ้องให้คุณรู้ตัว และปรับวิธียืนเสียใหม่ โดยเริ่มเปลี่ยนที่ใจ แหวตาทื่อ่อนโยนลงคือหลักฐานว่าใจคุณยังจริง

คุณควรฝึกพิจารณาทั้งการฉีกยิ้มกว้างจนสุด และการยิ้มละไมเพียงน้อย การสนทนาที่ดีควรเริ่มต้นและจบลงด้วยยิ้มกว้างสุด แต่ระหว่างสนทนาควรยิ้มละไมเป็นระยะ

และที่สุดของการสร้างเสน่ห์ในดวงตา คือการพูดโดยไม่ละสายตาไปจากใบหน้าของคู่สนทนา ไม่ว่าเขาจะสบหรือหลบตาคุณ เริ่มต้นฝึกกับกระจกแบบสบายๆ ด้วยการเตรียมบทพูดอธิบายอะไรก็ได้สักย่อหน้าหนึ่ง ซึ่งอาจหมายถึงย่อหน้าที่คุณกำลังอ่านอยู่นี้เลยก็ได้ โดยทำความเข้าใจแล้วคิดคำอธิบายเอง

เมื่อได้บทพูดแล้ว ให้ค่อยๆ พูดเหมือนตอนคุณพยายามทำให้ใครสักคนเข้าใจสิ่งที่คุณต้องการสื่อ ขณะเดียวกันก็สังเกตเป็นจังหวะ ว่าสายตาของคุณแข็งหรืออ่อน ทอดเหม่อหรือว้างตรงนิ่ง นัยน์ตาที่สะท้อนความมีสติในการอธิบาย จะมีความตรงนิ่ง กระจ่างชัด และอยู่ในโฟกัสเดิมค่อนข้างคงเส้นคงวา

เครื่องวัดว่าคุณมีเสน่ห์ทางตาแล้ว คือแม้กำลังโกรธก็ไม่อยากส่งตาพุ่งซึ่งคุกคามใคร ต่อให้เล็งแลศตรู้อยู่ ก็เป็นไปในลักษณะอ่อนโยนประนีประนอม ไม่ใช่มองอย่างจะกินเลือดกินเนื้อตามกิเลสขัณฑ์ จะสังเกตลมหายใจไปด้วยก็ได้ ถ้ามองใครแบบฝึนๆ ลมหายใจของคุณจะติดขัด แต่ถ้ามองด้วยความเต็มใจ ลมหายใจจะยาวและนุ่มนวลราบรื่น

และถ้าคุณสามารถถ่ายทอดความรู้ใดๆ ให้คนอื่นเข้าใจได้ทั้งยังสบตาตลอด คุณจะพบว่าสติในการเรียบเรียงคำพูดแข็งแรงขึ้นทุกที และมีคนอยากฟังคำอธิบายจากคุณมากขึ้นเรื่อยๆ ด้วย นั่นเพราะนอกจากคำอธิบายของคุณจะสื่่อออกมาจากจิตที่อยู่ในภาวะแจ่มชัดที่สุดแล้ว ตัวตนทั้งหมดของคุณยังเข้าไปประทับอยู่ในความทรงจำของผู้คน คล้ายมีมนต์เรียกให้อยากกลับมาฟังคุณพูดใหม่อีก

เสน่ห์ทางตาที่อึด仗จะทำให้คุณมั่นใจว่าตัวเองมีมนต์สะกดให้ทุกคนรู้สึกดี สบเบ็นลง ตลอดจนชอบที่จะสบตาอย่างเป็นมิตรกับคุณ แน่แน่นอนว่าบุญใหม่ไม่อาจตกแต่งนัยน์ตาของคุณให้เงางามน่ามองที่สุดในโลก เนื่องจากจะไปติดเพดานจำกัดที่คุณภาพของแก้วตาซึ่งบุญเก่าให้มา แต่อย่างน้อยบุญใหม่ก็จะฉายรังสีที่น่าดูที่สุด เท่าที่แก้วตาของคุณจะเปล่งประกายออกมาได้

แล้วก็อย่าลืมสังเกตด้วยนะครับว่ามีซี่ตาติดอยู่หรือเปล่า จะหมดท่าเลยล่ะถ้า
อุตสำหรับมีมนต์สะกดทางตา แต่ปล่อยให้คู่สนทนาจับได้ว่าซี่ตาไหลไม่ยอมเช็ด

๓) น้ำเสียง

น้ำเสียงที่เป็นเสน่ห์ ควรมีความแจ่มชัดเป็นกังวานนุ่มนวล แต่ละคำถูกเปล่งออกมา
เต็มปากเต็มคำโดยไม่มีการตัด และดีที่สุดคือมีชีวิตชีวา เสียงขึ้นสูงลงต่ำอย่าง
เหมาะสมกับจังหวะจะโคนตามธรรมชาติ สามารถกล่อมอารมณ์คนฟังให้เพลิดเพลิน
ราวกับเสียงเครื่องดนตรีที่เล่นโดยมืออาชีพ

บุญที่ทำให้เป็นผู้มีกังวานเสียงน่าฟัง คือการมีใจเป็นสุขกับการพูดจาด้วยถ้อยคำที่
เป็นจริง ที่สุภาพไพเราะ ที่ประสานสัมพันธ์ และที่ฟังแล้วเกิดสติทั้งเราทั้งเขา ตลอด
จนมีปีติกับการสรรเสริญผู้ควรสรรเสริญเช่นพระพุทธเจ้าและผู้ทรงคุณประเสริฐ
ทั้งหลาย อาศัยความรู้นี้ คุณก็สามารถทำบุญสร้างเสน่ห์ให้กับน้ำเสียงได้ โดยเริ่ม
จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ชั้นสูง เช่น กล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอนของท่าน
และพระสงฆ์สาวกของท่าน ด้วยถ้อยคำที่เป็นจริง ด้วยความไพเราะ ด้วยความเข้าใจ
อันดี และด้วยความมีสติ

การกล่าวสรรเสริญพระรัตนตรัยมีมานาน ผ่านรูปแบบของการสวดมนต์นั่นเอง
บทสวดอันเป็นที่นิยมที่สุดมาจากการจาระไนคุณสมบัติอันเป็นจริงของพระพุทธ พระ
ธรรม และพระสงฆ์ หรือที่เรียกกันสั้นๆว่าบท ‘อิติปิโส’

สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดกับ ‘ผู้สรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยใจ’ คือประกายแก้ว
เสียงที่สดใสเสนาะสดใสขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด อาจจะมีทันทีที่สวดจบ และแก้ว
เสียงจะยกระดับขึ้นถาวรเมื่อสวดต่อเนื่องอย่างมีสมาธิทุกวัน ถ้าคุณจะคิดว่านี่คือ
คาถาเปลี่ยนเสียงก็ไม่น่าจะเกินจริงนัก ขอเตือนไขเพียงต้องท่องคาถาด้วยใจสมนัส
ด้วยนะครับ ไม่ใช่ท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง

บทสวดภาษาบาลีอาจเป็นอุปสรรคกับความเข้าใจ ซึ่งจะมีส่วนลดทอนความรู้สึก
ที่ลงได้ ผมจึงขอนำเอาบทอิติปิโสพร้อมคำแปลมาให้คุณไว้ ณ ที่นี้เลย จะได้ไม่

ต้องตามหากันที่อื่นอีก เวลาสวดเอาเฉพาะคำบาลี แต่ให้น้อมใจไปตามประมาณคำแปลนะครับ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสสะธัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(ส่วนนี่เป็นการกล่าวตามสัจจะความจริงที่ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้อันวิเศษและความประพฤติดุชอบ เป็นผู้ไปดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกผู้ควรฝึกได้อย่างไม่มีใครเสมอเหมือน เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในธรรม เป็นผู้มีความสามารถจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

(ส่วนนี่เป็นการกล่าวตามสัจจะความจริงที่ว่า พระธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามพึงเห็นจริงได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องให้ผู้อื่นบอกหรือยืนยัน เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้จริงโดยไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรชักชวนผู้อื่นให้มาเห็นตามกัน เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว และเป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน รู้เผื่อคนอื่นไม่ได้)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิฉิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสสะ ยุคานิ อัฏฐะ ปุริสสะปุคคะลา เอสะ

กะวะโตะ สาระกะสังโฆ อาหุเนโย ปาหุเนโย ทักขิเนโย อัญชะลิกระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญะเขตตัง โลกัสสาติ

(ส่วนนี่เป็นการกล่าวตามสัจจะความจริงที่ว่า สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติตรง ผู้ปฏิบัติสมควร ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้จักธรรมอันนำออกจากทุกข์ ได้แล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นอริยบุคคล มีโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ อันนับเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างแท้จริง เป็นผู้สมควรแก่เครื่องสักการะที่เขา นำมาบูชาหรือต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน เป็นผู้ที่ถูกคนทั่วไปควรประณมมือไหว้ เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งไปกว่า)

ย่ำว่าเสียงที่ไพเราะที่สุด เกิดขึ้นเมื่อคุณมีความสุขที่จะพูดให้เต็มเสียง โดยถ้อยคำพร่ำพรูออกมาจากหัวใจที่ชื่นบาน และบุญแบบลัดๆที่จะสร้างความมั่นใจว่าคุณสามารถพูดแบบสายน้ำไหลรินได้ ก็คือท่องบทสวดให้ขึ้นใจ แล้วเปล่งเสียงอย่างต่อเนื่องเป็นจังหวะจะโคน ไม่ช้าเกินไป ไม่เร็วเกินไป กับทั้งระวังอย่าให้มีการกระแทกเสียง นอกจากนั้นคุณต้องค้นให้พบด้วยว่าระดับเสียงควรสูงหรือต่ำเพียงใด จึงฟังแจ่มชัดที่สุด

เลือกเวลาเช้าหรือเย็นก็ได้ สวดอิติปิโสสักสองสามจบ หรือสวดจนกว่าจะรู้จักความสุขอันเกิดจากการเปล่งเสียงสรรเสริญอย่างต่อเนื่อง ถ้าฟังเสียงสวดของตัวเองแล้วใจเย็นลง มีความสงบและอบอุ่นผาสุก คล้ายปากกำลังยิ้มอยู่น้อยๆตลอดเวลาที่สวด นั้นแหละใช้ได้แล้ว

หลังจากนั้นพอออกไปพูดคุยกับใคร ให้ใช้ใจอันเบิกบานแบบเดียวกันในการขับเสียง และเปล่งเสียงออกมาให้ชัดถ้อยชัดคำที่สุด บุญอันเกิดจากการใช้เสียงสรรเสริญพระรัตนตรัย จะช่วยให้คุณเกิดสติขาดญาณในการพูดให้น่าฟังไปเอง

คุณบางคนอาจเป็นพวกขาดความมั่นใจในการพูดคุย แค่เริ่มต้นก็ห่อแล้ว ทำท่าเหมือนพะอืดพะอมที่จะต้องตั้งหลักเจรจาแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นต่อให้แก้เสียงล้าเลิศเพียงใดก็คงเปล่าประโยชน์

เคล็ดลับการเพิ่มความมั่นใจให้อยากคุยมีอยู่คนเดียว คือตั้งต้นเจรจา หรือ ‘ทักทาย’ ให้มีพลัง คือทำให้คู่สนทนารู้สึกว่าคุณดีใจที่เห็นเขา และเต็มใจที่จะเปลี่ยนเสียงขานชื่อของเขา เมื่อเริ่มต้นดี การพูดคุยที่ตามมาจะแตกต่างไปเอง

เพื่อฝึกทักทายให้เป็นนะครับ ไปยืนหน้ากระจกที่เห็นได้ทั้งตัว เหมือนกำลังเผชิญหน้ากับคนอื่นอยู่ แล้วเปล่งเสียงว่า สวัสดี! (แล้วเอ่ยชื่อตนเองตามหลัง) เมื่อได้ยินเสียงทักตัวเองแล้วก็ให้สำรวจดู หากรู้สึกแจ่มใส รู้สึกสดชื่นขึ้นกว่าเดิม หรือรู้สึกว่าชื่อของคุณมีค่าควรเรียกขานให้เต็มเสียง ก็ให้จำไปทักคนอื่นแบบเดียวกันทุกประการ แต่หากรู้สึกหะแมงๆ หรือกระทั่งรู้สึกห่อเหี่ยว มีอาการคล้ายกลักริ้นกักร่อนอยู่ในอก อันนี้ก็ขอให้ปรับแต่งเสียใหม่ เอาให้รู้สึกว่าเงาในกระจกมันทักคุณเหมือนดีใจที่ได้เห็นคุณ และเหนียวนาให้คุณพลอยดีใจที่ได้เห็นมัน

คุณจะพบว่าถ้าตั้งใจจริงๆ การฝึกทักทายให้คนดีใจจะใช้เวลาแค่ ๕ หรือ ๑๐ นาทีเท่านั้น แต่สามารถจำเอาไปใช้ได้ตลอดชีวิตที่เหลือ ซึ่งเท่ากับมีกระสุนเชื่อมมิตรไว้ยิงเข้าหัวใจคนได้ทุกครั้งที่คุณทักทายพวกเขา การทักทายให้คนดีใจได้สำเร็จ จะนำมาซึ่งความเชื่อมั่นในการพูดคุยได้ออกกรสไปเอง

และยิ่งถ้าบวกบุญอันเกิดจากการพูดคุยกับผู้คนอย่างมีสติ มีเจตนาดี พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ คุณก็จะยิ่งเห็นผลอันน่าอัศจรรย์ แม้บุญใหม่ไม่อาจตกแต่งเสียงของคุณให้เพราะพริ้งที่สุดในโลก เนื่องจากจะไปติดเพดานจำกัดที่คุณภาพของแก้วเสียงซึ่งบุญเก่าให้มา แต่อย่างน้อยบุญใหม่ก็จะขับเสียงที่ไพเราะที่สุด เท่าที่แก้วเสียงของคุณจะเปล่งออกมาได้

แล้วก็อย่าลืมอีกนิดหนึ่ง น้ำเสียงเพราะๆ ควบมากับกลิ่นปากหอมๆ นะครับ ถ้าพูดแต่ละทีมีกลิ่นเหมือนคุณอมหนูลายไว้ในปาก ก็คงไม่มีใครอยากฟังเป็นแน่ ถ้าใช้ยาสีฟันยี่ห้อดีแล้วไม่เวิร์ก ก็ต้องปรึกษาหมอฟันเพื่อรักษาแก้กันต่อไป

ดังตฤณ

สารบัญ ➔

เฮ้อ! – อันตรายที่มาพร้อมกับความสะดวกสบายช่างมากมายเสียจริงๆ แม้แต่การใช้โทรศัพท์มือถือก็เสี่ยงกับเด็กในท้องได้! องค์กรติดตามตรวจสอบการแพร่กระจายรังสีของรัสเซีย พบว่าการใช้โทรศัพท์มือถือขณะตั้งครรภ์เพียงวันละ ๒-๓ ครั้ง มีแนวโน้มทำให้ลูกที่คลอดออกมามีปัญหาพฤติกรรม เช่น สมาธิสั้น หรือปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งนับว่าอันตรายไม่น้อยไปกว่าการสูบบุหรี่หรือกินเหล้าระหว่างตั้งครรภ์สักเท่าใดเลย!

ทุกวันนี้เรารู้ว่าคนรุ่นใหม่เป็นโรคจิตกันมาก แต่ที่ไม่ค่อยรู้ซัchnักคือ ‘อะไรบ้าง’ ที่เป็นต้นตอของปัญหา

ข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้อาจทำให้หลายคนอึ้ง เพราะนึกไม่ถึงว่าเคยยังไม่เกิดมา คนเราก็ก่ถูกติดตั้งพิษทางอารมณ์ไว้รอเวลาระเบิดกันแล้ว และที่น่าเสียดใจคือมารดาทั้งหลายนี้เอง อาจเป็นต้นตอปัญหาทางจิตของลูกรัก เพียงด้วยการคุ้ยผ่านมือถือขณะตั้งท้อง!

เดี๋ยวนี้ใครๆก็ต้องคุ้ยจากระยะไกลกันทั้งวัน โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องทำงานนอกบ้าน โอกาสที่จะหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือมีอยู่น้อยมาก แล้วแต่ละครั้งที่ใช้ จะให้ควบคุมเวลาว่าต้องไม่เกินเท่านั้นเท่านั้นก็ยากอยู่ เนื่องจากบางสายหมายถึงเรื่องคอขาดบาดตายทางธุรกิจ รีบๆเร่งๆคุ้ยให้เสร็จๆนั้นคงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก

ที่รายงานการวิจัยของชาวรัสเซียชิ้นนี้ไม่เป็นที่ฮือฮาเท่าไร ก็เพราะคนเราไม่ต้องการทิ้งข้าทาสสรรพตประโยชน์ไปอย่างไม่มีอะไรมาทดแทนได้

แล้วเพื่อให้สบายใจกันขึ้นมาหน่อยนะครับ หลักฐานสำคัญของงานวิจัยนี้ ก็มีเพียงตัวเลขทางสถิติ กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างหญิงที่ใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างตั้งครรภ์ ๑๓,๐๐๐ คน มี ๕๔% รายงานว่าลูกมีปัญหาสมาธิสั้นและปัญหาทางอารมณ์ แต่ไม่ได้มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่ารังสีมือถือไปรบกวนทารกน้อย เนื่องจากรังสีมือถือ

ทะเลทะลวงเข้าสู่ผิวหนังได้แค่ ๑-๒ เซนติเมตร จึงไม่อาจวิ่งทะลุหลุมมาถึงห้องแน่ๆ จะมีก็แค่ผลข้างเคียง เช่น รังสีมือถืออาจส่งผลกระทบต่อระดับเมลานิน หรือฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับ ซึ่งแม้ถ่ายทอดผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ได้

พวกเรากำลังอยู่ท่ามกลางสิ่งประดิษฐ์ล้ำสมัยที่ธรรมชาติไม่ได้ให้มา แล้วเรารู้เฉพาะประโยชน์ที่เราตั้งใจให้มีขึ้นในอุปกรณ์ต่างๆ แต่เกือบไม่รู้หรือนึกไม่ถึงว่าของแถมอันเป็นโทษที่ตามมาคืออะไรบ้าง แม้จะศึกษาวิจัยก็หาใช่เรื่องง่าย ไหนจะต้องอาศัยตัวอย่างกลุ่มคนจำนวนมากๆ ไหนจะต้องใช้เวลายาวๆ ไหนจะต้องใช้เทคนิควิเศษๆ

มนุษย์เรานัดก่อปัญหามากกว่าแก้ปัญหา และที่แย่กว่านั้นคือเมื่อแก้ปัญหาหนึ่งได้ ก็ไม่รู้ดีกว่าวิธีแก้ปัญหานั้นจะกลายเป็นต้นตอของอันตรายใหม่ๆ หรือเปล่าอีก

ด้วยความไม่รู้ของมนุษย์ พามนุษย์ไปสู่ที่สว่างบ้าง ที่มีดับบ้าง และด้วยความไม่รู้ของมนุษย์ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา ก็พามนุษยชาติก้าวล่วงมาถึงพรมแดนหนึ่ง ที่ฉาบผิวนอกไว้ด้วยภาพคล้ายสวรรค์ แต่ภายในกลับระอุเร่าอยู่ด้วยความร้อนจนรกรก แม้แต่สิ่งที่ดีเป็นมิตรที่สุด เหมือนข้าทาสผู้ซื่อสัตย์ที่สุด ไม่น่าระแวงอย่างที่สุดดังเช่นโทรศัพท์มือถือ ก็อาจเป็นหนึ่งในเครื่องมือแปรพหุติกรรมมนุษย์ดีๆ ให้กลายเป็นสัตว์ร้ายที่เลวน้อย

สิ่งที่พวกเรากำลังเห็นประจักษ์คือภาพของการเจริญขึ้นถึงจุดสูงสุด แล้วต้องกลับเสื่อมทรมลงด้วยเหตุปัจจัยที่แฝงอยู่ในความเจริญนี้เอง คุณเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างเดียวไม่พอแน่นอน ต้องเอาธรรมะไปเลี้ยงด้วย เพราะในโลกวันนี้ อยู่ดีๆ ก็เลวได้ด้วยสิ่งแวดล้อมอันแปลกพิลึกพิลั่นธรรมชาติสารพัด

ท่องไว้นะครับ แม้ลูกของคุณโตขึ้นมาดีๆ มีใบหน้าใสๆ แต่จิตใจพร้อมจะถูกหลุมดำในโลกดูดลงต่ำได้ตลอดเวลา คุณต้องใช้ธรรมะจุดดิ่งลูกๆ ไว้ตลอดเวลาเช่นกัน ที่สำคัญคือช่วยลูกแล้วก็อย่าลืมช่วยตัวเองด้วยละ!

**เฮ้อ – แท้ก็คนดี เคยเก็บเงินได้สามแสนคืนเจ้าของ บันดาลโทษก่อเหตุสุด
ฆ่าเมียตัวเองเพราะถูกขุดโคตรดำ**

หลายคนมักตั้งคำถามกัน ถ้าวิบากกรรมมีจริง ทำบุญจะได้ดี ทำชั่วต้องตกยาก เหตุใดบางคนทีหล่อสวย รวย เก่ง ครบสูตร จึงมีนิสัยใจคอไม่น่ารักเอาเลย พุดง่าย ๆ มั่นน่่าสงสัยนัก ถ้าชาติก่อนดี เหตุใดชาตินี้จึงชั่วได้?

การเขียนว้ายตายเกิดเป็นเรื่องใหญ่หลวงนัก ถ้าเป็นเรื่องเล็กคาคบได้ง่าย ป่านนี้หลุดพ้นกันหมดแล้วครับ ไม่ต้องก้มหน้าก้มตาเป็นทุกข์เป็นร้อนกันเหมือนทุกวันนี้หรอก

ความดีที่สั่งสมให้มาก ทำให้คนๆหนึ่งได้ชื่อว่าเป็นคนดี แต่ความดีไม่ได้เป็นประกันว่าคนดีจะไม่เจอเรื่องร้าย แล้วก็ไม่ใช่ช่วยเกลี้ยกล่อมใครให้ตอบโต้กับเรื่องร้ายด้วยความดีได้เสมอไป

กะแค่ชาติเดียว คนเรายังอาจกลับลำ เปลี่ยนจากเกลียดคนชั่วไปเข้าข้างคนชั่ว เปลี่ยนจากมักน้อยเป็นมักมาก เปลี่ยนจากถ่อมตนเป็นจองหอง เห็นกันชัดๆเพียงภายในเวลาไม่กี่ปี แล้วสำหอะไรกับการเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ จะมียิ่งกลับลำได้ยิ่งกว่าหอคะเมนตีลังกาหรือ?

สิ่งที่ชอบหัวขำหมิ่นหมิ่นชาติมาด้วยก็คือผลของกรรมที่ทำไว้ นับตั้งแต่อัตภาพความเป็นมนุษย์ที่บันดาลขึ้นด้วยบุญ ตลอดจนรูปร่างหน้าตา ฐานะ สติปัญญา กับทั้งชะตาชีวิต ทุกคนกำลังเป็นทายาทรับมรดกกรรมในอดีตด้วยกันทั้งสิ้น ข้ออ้างว่าลืมแล้ว ผ่านไปแล้ว เป็นคนละคนแล้ว ล้วนฟังไม่ขึ้นในศาลอาญาทางธรรมชาติ

คนดีในข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ เคยเป็นข่าวน่าชื่นใจในปี ๒๕๔๖ โดยได้รับโล่เกียรติคุณแท็กซีดีเด่นจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หลังจากเก็บเงินผู้โดยสารชาวรัสเซียที่ลี้มไว้ในรถจำนวนกว่าสามแสนบาท แล้วประสานกับรายการวิทยุ สวพ.๙๑ คืนเงินให้แก่เจ้าของรถท่องเที่ยวครบทุกบาททุกสตางค์

ในปี ๒๕๔๖ หากคุณเห็นเขา คุณคงยิ้มตาเป็นประกาย ปากอาจชื่นชมสรรเสริญ

ว่าชื่อ โจอาจคิดว่าคนต้อยนี้ก็ยังมียังในโลกด้วย

แต่หากคุณเพิ่งรู้จักเขาในฐานะจำเลยผู้มีความผิดฐานฆ่าผู้อื่น เคลื่อนย้ายทำลายศพเพื่อปิดบังการตายหรือเหตุแห่งการตาย แถมผู้ตายเป็นเมียตนเองที่มีลูกน้อยด้วยกัน โจคงคงสาปแช่ง ปากคงคงด่าสาดไม่มีขึ้นดี!

ความดิงมที่บำเพ็ญมาในอดีตช่วยเขาไม่ได้ เมื่อฆ่าก็ต้องรับผลของการฆ่า ศาลตัดสินแล้วว่าเขาต้องโทษจำคุกเป็นเวลา ๘ ปี

ฟังเผินๆคุณอาจสมน้ำหน้า แต่หากทราบว่ามีเมียของเขาไปมีชู้ชายอื่น กับทั้งเอาโคตรเหง้าเหล่อกอ พ่อแม่ของเขามาเหยียบย่ำ ความสมน้ำหน้าอาจเปลี่ยนเป็นเห็นใจ หรือกระทั่งช่วยให้คุณตาสว่างขึ้นกว่าเดิม เห็นตามจริงว่า **คนเราถูกระทบให้โกรธเมื่อใด ก็อาจฆ่าคนอื่นได้เมื่อนั้น** แม้จะบำเพ็ญคุณงามความดีมาเท่าใดก็ไร้ประโยชน์ ขอเพียงขาดสติได้จึงหะลักหน้อยเถอะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าคิดจะท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ เวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ ก็จะหนีรักได้พ้นนั้นไม่มีเลย!

นั่นก็เพราะสัตว์ทั้งหลายอาศัยความไม่รู้เป็นเหตุให้เกิด และขณะใกล้ดับก็ถูกอุปาทานครอบงำจิตให้คิดไปว่า ‘เรากำลังจะตาย’ จึงส่งผลให้เกิดวิญญานดวงใหม่ขึ้นสวดยกรรมอีก

เกิดอย่างลืม ตายอย่างหลง ข้าไปข้ามาแค่นี้เอง...

คนถูกไม่มี คนผิดไม่มี มีแต่คนหลงทำดีทำชั่วด้วยความไม่รู้อะไรจะเกิดอะไรขึ้นจากการกระทำของตน เหตุเพียงเท่านั้น พระพุทธเจ้าก็ตรัสแล้วว่าควรหนีออกจากสังสารวัฏเสีย ด้วยการฝึกสติตามรู้ตามดูให้เห็นจริง ว่ากายใจนี้เป็นเพียงเครื่องล่อให้หลงยึด แท้จริงเป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ ไม่น่าถือนั่นแต่อย่างใดเลย เมื่อข้ามความสำคัญผิดได้เด็ดขาด กายใจนี้จะเป็นอรรถาพสุตท้ายของคุณ ขณะตายจะไม่หลงตายด้วยอุปาทานว่ามีคุณตายอีกต่อไป

ดังตฤณ

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๐

โดย หมอผีร์

สวัสดีค่ะ ทุกคนเป็นยังงัยกันบ้างคะ ช่วงนี้อย่าปล่อยให้ตัวเองเสพข่าวเยอะเกินไปจนทำให้จิตใจเกิดอาการโมโหแบบไม่มีสาเหตุนะคะ เคยดูดวงประเทศไว้ว่า ขาลงที่สุดของปีนี้คือเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน เดือนกันยายนเป็นเดือนที่สังคมวินาศพอดิ ไม่ต้องตกใจกันมากคะ เดียวมันก็ผ่านไปได้ด้วยดี

มาเข้าประเด็นสำหรับอาทิตย์นี้ดีกว่าคะ สำหรับอาทิตย์นี้เพิ่งเจอเหตุการณ์มาสด ๆ ร้อน ๆ ก่อนหน้านี้เองเวลาประมาณสิบโมงกว่ามีผู้ชายคนหนึ่งนัดจะมาดูดวงเขาเป็นคนรูปร่างสูง หน้าตาดีดี คมเข้มออกสไตร์ไทย ๆ นิดหนึ่ง ถ้าไม่ออกให้ลองนึกหน้ากันร็องนางแคลช จะคล้าย ๆ กัน อายุประมาณสามสิบต้น ๆ

พอเห็นหน้าเขาก็เริ่มลองสำรวจนิสัยเขาดู ซึ่งพบว่ามันสยแปลกมาก ตรงข้ามกับใบหน้าโดยสิ้นเชิง จิตใจมืด ๆ เหมือนโดนครอบงำโดยอะไรบางอย่าง ทำให้ความสามารถในการสื่อสารกับคนให้เข้าใจลดลง สภาพจิตใจเหมือนโดนสะกด ออกจะเพี้ยนนิด ๆ และมีสภาวะไปยุ่งกับสิ่งที่เป็นวิญญานมามาก เหมือนมีวิญญานไม่ดีตามมาด้วย

พอสำรวจได้ประมาณนี้เขาก็มานั่งที่โต๊ะ ให้เขาบอกวันเดือนปีเกิดออกมา หน้าตาเขาเริ่มเปลี่ยนไป ตาเริ่มแดงก่ำ ชักจะมึนใจแล้วว่าเห็นไม่ผิดหรอก เหตุการณ์ของผู้ชายคนนี้ทำให้นึกถึงลูกค้าสองสามรายที่เคยพบมา ซึ่งมีอาการคล้าย ๆ กันนี้

คนแรกที่เขาเจอเป็นน้องผู้หญิงอายุสามสิบ จิตใจเธอขาดสภาวะที่เป็นตัวของตัวเอง นัยน์ตาแดงก่ำ ตอนนั้นได้ถามเธอว่าไปยุ่งกับเรื่องผีเรื่องวิญญานมาหรือเปล่า เธอบอกว่าแม่เธอเป็นคนชอบยุ่งกับไสยศาสตร์ และแม่ชอบคบเพื่อนที่ไปทางนี้เหมือนกัน และมักจะได้สิ่งที่เขาให้บูชาต่าง ๆ กลับมาที่บ้าน จนที่บ้านเต็มไปด้วยของพวกนี้

ส่วนคนที่สองเป็นพี่ผู้หญิงคนอายุประมาณสี่สิบ คนนี้ตอนแรกก็ปกติเหมือนกัน แต่พอมานั่งได้สักพักหนึ่งหน้าตาก็เริ่มเปลี่ยนไป ตาเริ่มแดงก่ำ พี่มีประสบการณ์มาจากครั้งแรกแล้ว จำได้ว่าอาการแบบนี้ไม่ปกติ เลยยิงคำถามไปว่าพี่เป็นยังงัยบ้าง รู้สึกตัวเองแปลก ๆ ไปไหม เขาริบบอกมาเลยว่า ไข้ค่ะ พี่เป็นอะไรก็ไม่รู้ ข้างในร้อนหมดเลย ถามเขาว่าแล้วเป็นอาการแบบนี้ได้ยังงัย พี่เขาบอกว่าตั้งแต่เมื่อสองสามเดือนก่อนไปหาร่างทรงมา หลังจากนั้นก็มีผีมาเข้าร่างน้องคนหนึ่ง พี่เหมือนพยายามไปไล่ผีออก แต่มันเหมือนไม่ใช่ตัวพี่ไปไล่

อาการของทั้งสองคนที่เจอมา คุณดั่งตถุณแนะนำว่า ให้พี่รสวดอิติปิโสในใจ และจิตใจต้องนิ่ง ๆ ไม่กระสับกระส่าย เป้าออกไปตั้งแต่หัวลงไปถึงเท้า น้องคนแรกพี่ทำได้ไม่ดีเท่าไร จิตยังไม่เชื่อมั่นว่าจะทำได้ จึงให้เขาหลับตาและรสวดอิติปิโสไปพร้อมกันด้วย ประมาณสักสามจบ ใจเขาเริ่มสว่างเปลี่ยนไปจากเดิม เลยแนะนำให้เขาเดินจงกรมรอบบ้านและรสวดอิติปิโสทุกวัน และยังได้เอาหนังสือธรรมะของหลวงพ่อบราโมทโยให้เขาเอากลับไปอ่านอีกด้วย

ส่วนพี่ผู้หญิงคนที่สองพี่ทำแบบเดียวกัน แต่พี่จะเอามือไปประกบกับมือเขาด้วย คราวนี้พี่รสวดอิติปิโสแบบเดิมและให้พี่เขาสวดไปพร้อมกัน ก็เริ่มไล่ผ่านมือเขาลงไป คราวนี้จิตใจมีสมาธิมาก รู้สึกมีความเย็นจากร่างกายเราผ่านไปที่มีมือเขา ความร้อนในตัวเขาผ่านมาในมือเราและกลายเป็นความเย็น ทำอย่างนี้อยู่สามจบ พี่เขาลืมตาขึ้นมาตาที่แดงเริ่มหายไป เขาบอกว่าอาการร้อนในกายเริ่มหายไปมาก ๆ เมื่อสักครูเหมือนมีอะไรเย็น ๆ ผ่านร่างกายเขาเข้ามา รู้สึกดีขึ้นเลย พี่เห็นว่าเป็นอย่างนี้ก็กำชับให้เขาไปสวดต่อบ้าน และให้เลิกไปสำนักต่าง ๆ ที่ไม่ได้สอนการเจริญสติ ให้เลือกไปเฉพาะที่สอนให้เจริญสติเพื่อให้ละกิเลสได้ดีที่สุด และควรจะฟังธรรมต่อไป

กลับมาที่ผู้ชายคนนี้นะคะ พอพี่รำนวนตัวเลขออกมาก็ไขว่ออกมาในดวงเลยว่า ธรรมวินาศ ซึ่งหมายถึงมีใจสนใจในทางที่ไม่ใช่ทางตรง แต่ชอบทางไสยศาสตร์เหมือนที่รู้สึกได้เลย พี่ตั้งใจว่าจะพูดเรื่องอื่น ๆ กับเขาก่อนเพื่อให้เกิดความสนิทสนมมากขึ้น แล้วค่อยคุยเรื่องที่เป็นประเด็นปัญหานี้ทีหลัง พอได้จังหวะจึงถามพี่เขาตรง ๆ ว่า พี่ชอบเล่นของ ชอบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์หรือ พี่เขางงนิดหนึ่ง ตอบออกมาว่าใช่ครับ ชอบมาก ๆ ด้วยความเริ่มสนิทใจกันบ้าง เขาเล่าใหญ่เลยว่าที่บ้านหนังสือ

ประเภทนี้เต็มบ้าน วันหยุดก็นัดแต่เพื่อนที่ชอบทางนี้เหมือนกัน ขับรถพากันไป
ลองของพวกนี้กัน

เขาเล่าอีกว่า เวลาดูหนังก็ดูแต่หนังผี ๆ เงินก็หมดไปกับของพวกนี้เยอะ เก็บเงิน
ไม่อยู่เพราะเอาไปเช่าของพวกนี้หมด ถามว่าแฟนพี่เฒ่าหรือ เขาบอกว่า เขาก็ไป
ด้วย หมอคู่อึ่งไปเลยคำตอบนี้ ขอดวงแฟนเขามาดู พอคำนวณออกมา มันข้างตรง
เป๊ะเลย ดวงธรรมมรณะ เป็นดวงมีแฟนชอบไสยศาสตร์หรือต้องไปยุ่งทางนี้เพราะ
แฟนด้วย พี่เขาบอกว่าแฟนเขานับถือศาสนาอื่นนะ ไม่ต้องสงสัยเลยล่ะว่าทำไมธรรม
มรณะ คือเกิดในศาสนาอื่นที่ไม่ใช่ศาสนาพุทธนั่นเอง

ถามพี่เขาไปอีกว่า รู้ไหมว่าการไปยุ่งกับเรื่องพวกนี้ชีวิตพี่จะมีดลง สติในการ
ควบคุมตัวเองมันจะต่ำลง จะทำให้จิตใจเพี้ยนออกไปเรื่อย ๆ เขาบอกว่าก็ผมชอบ ถึง
แม้ทุกวันนี้จะไม่ปกติเท่าไรนักก็ตาม ถามต่อว่าพี่ไม่เคยตั้งใจจะออกมาเลยหรือ เขา
บอกว่าแม้ก็เตือนนะ บางครั้งก็คิดเหมือนกัน แต่มันชอบมาก ๆ ยากที่จะออกมาได้

ถามว่าทำไมถึงต้องยุ่งกับสิ่งพวกนี้ พี่เขาตอบว่าผมอยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากนั่ง
โต๊ะบริหาร ซึ่งจังหวะที่เขาพูดออกมาคำนี้เหมือนไม่ใช่เขาพูดเอง เพราะหน้าเปลี่ยน
จิตเปลี่ยน บอกเขาไปว่าไม่ใช่ต้องขยันทำงานหรืออะ ความก้าวหน้าทางอาชีพต้อง
ขยันใส่ใจ แต่นี่พี่ยุ่งอยู่กับมัน สติในการคิดสิ่งต่าง ๆ ก็ต่ำลง จะก้าวหน้าเรื่องงานได้
ยังไง ไม่คิดบ้างหรือ พอพูดออกไปเหมือนเขานึกได้ว่าสิ่งที่เขาทำมันเคยกระทบกับ
หน้าที่การงานมาแล้ว ทำให้เขาชะงักไปนิดหนึ่ง

ยิ่งพอบอกอีกประเด็นหนึ่งกับเขาไปว่า รู้ไหมว่าพี่มีวิญญาณตามอยู่ เขาตอบมา
แบบไม่สะทกสะท้านเลยว่า เขายังไม่ไปอีกหรือ ผมนึกว่าเขาไปแล้ว ที่ถามเพราะเห็น
จากเมื่อกัซเจนว่าไม่ใช่ตัวเขา แต่เป็นวิญญาณที่แฝงอยู่ตัวในเขาด้วย บอกว่าพี่เลิกไป
ยุ่งกับสิ่งพวกนี้เถอะ พี่ไม่สามารถเก่งทางนี้ได้หรอก เพราะดวงพี่เคยยุ่งกับทางนี้มาแต่
อดีตเหมือนกัน แต่กลับตัวกลับใจมาได้ระดับหนึ่งเพราะได้ฟังธรรมะดี ๆ ดังนั้นต่อให้
พี่พยายามจะมีวิชาอาคมติดตัวแค่ไหนพี่ก็ทำไม่ได้หรอก ยิ่งไปยุ่งทางนี้มากขึ้น จิตพี่
จะไม่สามารถกลับมาได้ ต้องไปอยู่โรงพยาบาลแน่ ๆ ไม่คุ้มหรอกค่ะ

จิตเขายังถูกรอบงำไม่ให้คิดจะถอยออกมา ฟิร์เห็นแบบนี้ก็บอกให้เขาสวด อิติปิโสในในสามจบ เขาทำตาม พอสวดจบลืมนตาขึ้นมาจิตเขาเริ่มคลายออก บอก เขาว่าเห็นไหมว่าตอนนี้เบาสบายขึ้น อำนาจของพุทธคุณทำให้กายเบาใจเบา อำนาจ ของมนต์คำทำให้ตัวหนักใจหนัก ถ้าตายลงไปจิตใจจะเบลอ ๆ ไม่มีสติ เป็นทางลงไป อบายภูมิอย่างเดียว

พอเห็นใจเขาสว่างจึงพูดย้ำให้เขาฟังอีกทีว่า ออกมาจากทางนี้เถอะพี่ สติปัญญา ที่มีมาก ให้เดินเส้นทางที่มันถูก พี่จะได้ในสิ่งที่พี่อยากได้เกือบทุกอย่าง แต่ถ้าเดินใน ทางที่ผิดพี่จะไม่ได้อะไรสักอย่าง มีแต่เสียกับเสีย ทุกวันนี้ก็เสียแล้วไม่ใช่เหรอ ไม่เห็น ได้อะไรเลย เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา เสียทั้งสภาวะจิตใจที่มีสติอีก อยากออกมาบ้าง หรือยัง เขาบอกว่าอยากออกมา ฟิร์จึงบอกว่า งั้นเอาอย่างนี้ พี่ไปกราบพระสามทีแล้ว ตั้งจิตใจอธิษฐานว่า ขอให้ลูกมีจิตใจหนักแน่น สามารถพาตัวเองออกมาจากเส้นทาง ที่มีด และพบเส้นทางตรงที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เขาทำตามที่บอกทันที

ใจเขาเริ่มมีทิศทางที่เปลี่ยนไปจากเมื่อกี้มาก ๆ ตอนที่เขาบอกว่าชอบมาก ๆ จิตใจ เขาน่าจะออกมายากเหมือนมีกาวตรึงข้างยึดไว้ทำให้ไม่สามารถเลิกลูกออกมาได้ แต่พอ เขาได้ทำแบบนี้ใจก็ห่างออกมาได้ บอกให้เขากลับไปสวดแบบนี้ต่อ และให้พยายาม อธิษฐานแบบนี้ซ้ำลงไปอีก

ก่อนจะหมดเวลาถามเขาว่าเอาอะไรติดมาด้วยหรือเปล่า เขารีบถอดพระที่ห้อย อยู่ออกจากคอมาวางไว้บนโต๊ะ มีประมาณเก๋อึงก็ได้ ลองสัมผัสพลังให้เขาทีละองค์ มีสะดุดตาดูอยู่องค์หนึ่ง ลองจับดูรู้สึกหนัก ๆ มีด ๆ ไม่ใช่ปลุกเสกมาจากวัดแน่นอน ถามเขาว่าได้จากไหน เขาบอกว่าตำหนักอาจารย์คนหนึ่งเสียทางด่วน ทำมาจาก กระตุกผีป่วนแล้วลงศาลาลงไป บอกเขาว่าเอาผีมาห้อยคอเนี่ยนะ ขอได้ไหม ไม่ต้อง เอากลับ เขาบอกว่าได้ ถามเขาว่าเข้ามาองค์ละเท่าไร ห้าร้อยบาทครับ ตกใจนิด ๆ ห้าร้อย ฟิร์เอาพระองค์ละสามสิบบาทมาทำยังได้เลย คนทำได้กำไรตั้งหลายร้อย ฟิร์ถอนหายใจ บอกกับเขาว่า เห็นไหมเสียสติ เสียสตางค์ เสียเวลา

พยายามให้เขารับปากว่าจะเริ่มเดินบนเส้นทางสว่าง โดยเสาร์อาทิตย์ควรจะไป ในสถานที่พวกนี้ได้ไหม เขาเหมือนอยากรับปากแต่ยังไม่กล้า กลัวผิดคำพูด บอกเขา

ไปอีกว่าจั้นลต ๆ ลงหน่อย อย่าลืมนัดมนต์นะ และพีร์เอาซีดีหลวงพ่อบราโมทย์ให้เขาไปสองแผ่นด้วย บอกเขาว่าฟังทุกวันได้ไหม ถ้าคิดจะออกมาจากเส้นทางนี้ เขา รับปาก จั้นพีร์จะโทรไปเช็คนะว่าฟังหรือเปล่า เขาบอกตกลง หมดเวลาของเขาพอดี มีคนมารอข้างนอก เขาเดินออกไป

เห็นไหมคะ การไปยุ่งกับสิ่งมืด เราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะกลับเข้ามาหาตัวเราเมื่อไหร่ การยุ่งกับสิ่งพวกนี้จิตใจจะลุ่มหลงไม่มีสติ เชื่ออะไรที่ไม่มีเหตุผลไปเรื่อย ๆ จะดึงแต่เรื่องร้ายมาเข้าตัว อย่าคิดแม้แต่จะลอง วันหนึ่งมันจะถอนตัวไม่ได้

พีร์มาเล่าเรื่องนี้ให้ฟังไม่ได้หมายความว่าพีร์จะเก่งในทางแก้เรื่องพวกนี้ได้ นะคะ มันเป็นเฉพาะคนที่มีบุญสัมพันธ์กันมาที่พอจะช่วยได้ บางคนไม่ได้โดนคุณไสยอะไรเลย แต่คนรอบข้างคิดไปเองนี่ก็มีเยอะนะค่ะ ตัวอย่างที่เจอเยอะที่สุดคือสามีนอกใจไปมีภรรยาบ่อย แล้วคิดว่าสามีโดนของ ไม่กลับมาบ้านเลย นิสัยเปลี่ยนไปไม่รับผิดชอบ หน้าดำคร่ำเครียด

ภรรยาร้อนใจวิ่งตระเวนดูหมอ เขาหักมาว่าสามีโดนของให้รับแก้ ความจริงเป็นธรรมดาที่หน้าตาจะหมองค่ะ เพราะศีลห้าขาด หมกมุ่นในกาม แถมยังต้องเครียดจากภาระที่มีเยอะขึ้น กลับบ้านเมียหลวงก็ต้องทะเลาะกันไม่มีความสุข กลับไปหาเมียน้อยก็เสียแต่เงิน หรือบางทีไปโกหกเมียน้อยว่าจะเลิกกับเมียหลวงโดนทวงสิทธิ์ว่าเมื่อไหร่จะเลิกอีก ไม่ให้หน้าตาหมองคล้ำก็แปลกแล้วค่ะ

แบบนี้ถ้าเมียหลวงไปตามแก้คุณไสยให้สามี ทั้ง ๆ ที่เขาไม่ได้โดนใครทำเลย เมียหลวงก็โดนหลอกเต็ม ๆ เลยค่ะ อย่าไปคิดถึงเรื่องโดนของอะไรมากมายขนาดนั้น เพราะเดี๋ยวต้องไปยุ่งกับอะไรมืด ๆ จะเสียสติ เสียสตางค์ เสียเวลาไปเปล่า ๆ บางทีมานั่งสำรวจว่าเราบกพร่องอะไรหรือเปล่าจะดีกว่าด้วยซ้ำค่ะ ถ้าไม่มีเลยก็ไม่ใช่ไรถือว่าใช้กรรมให้หมด ๆ ไป ต้องขอบคุณที่มาทำให้ฉันทุกซิก จะได้ถึงเวลาเรียนรู้ธรรมะ

เส้นทางที่เดินมืดมิด ย่อมทำให้จิตมืดลง ชีวิตจะมีแต่ตกต่ำลงอย่างเดียว สุดท้ายแล้วธรรมไม่เคยชนะธรรมะได้หรอกค่ะ

สาธุ 

ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกสละ

๑ ดอกเอ๋ยดอกสละ
สละทรัพย์ทั้งหลายแรงกายตน
สละทั้งความคิดจิตอกุศล
สละทั้งกายจิตไม่ถือครอง

มุ่งหมายจะพ้นกิเลสเหตุมีดหม่น
ดำเนินขณมีในทางธรรมตามครรลอง
สละพ้นความชั่วอันมัวหมอง
สละสองสิ่งนี้ไซ้รู้ไรทุกข์เอย

“ในหมู่มนุษย์คนที่ได้ฝึกแล้ว
อดทนซึ่งค่าล่วงเกินได้ เป็นผู้ประเสริฐสุด”

คาถาธรรมบท นาควรรคที่ ๒๓
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

การเป็นพระอรหันต์
ประกันว่าท่านฉลาดพอ
ที่จะทำลายอุปาทานของตัวเอง
แต่ไม่ได้เป็นประกันว่าท่านต้องเสียสละพอ
จะยอมช่วยอุ้มใครไปนิพพานกับท่าน
หรือกระทั่งเมตตาพูดให้เข้าหูคนฟังเสมอไป
เพราะท่านรู้ว่าใครไม่ฟังตนเอง
อย่างไรก็ไปนิพพานไม่ได้
และถ้าใครไม่รู้จักเตือนตนเอง
อย่างไรก็ต้องคิดอกุศลกับท่านอยู่ดี

โดย ดังตฤณ

เวลานาทีสั้นยาวเท่ากัน...
มีแต่ใจคนที่ไปเร่ง หรือหวังเหนี่ยวให้มันเร็วช้า
...สรรพสิ่งดำเนินไปตามครรลอง หน้าที่
ถ้าใจไม่เกาะเกี่ยว เหนี่ยวรั้ง ผินดึง
ดูมันอย่างที่มันเป็น ก็จะไม่มีปัญหาใด

จาก จดหมายจากภูผาเหล็ก ฉบับ ๑๑
โดย ชลนิล

*If you have time to whine and complain about something
then you have the time to do something about it.*

ถ้าหากคุณมีเวลาพอจะคร่ำครวญและบ่นพรวดเกี่ยวกับบางสิ่ง
แสดงว่าคุณมีเวลาพอจะทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้น

โดย แอนโรนี เจ ดิแอนเจโล
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ↩



ใจที่เป็นปลา

โดย มนสิการ

ทุกครั้งที่คิดจะทำสังฆทาน
ส่วนมากมักจะเลือกวัดที่อยู่ติดน้ำ
เพราะรู้สึกว่ ถ้าได้ทำสังฆทานแล้ว
การได้อำอาหารปลาต่อ
จะทำให้ใจรู้สึกถึงทานที่ครอบคลุมมากกว่า

เหมือนคนที่รับประทานอาหารคาวแล้ว
ต้องต่อด้วยอาหารหวาน แม้จะอิ่มแล้ว
แต่ก็อดไม่ได้ที่จะขอชิมความหวานสักหน่อย

การให้อำอาหารปลาหลังทำสังฆทาน
ก็ให้ความรู้สึกคล้ายๆ กัน
ได้บุญใหญ่แบบสังฆทานแล้ว
ก็อดไม่ได้ที่จะขอชิมบุญแบบนี้บ้าง

ครั้งล่าสุดที่ไปทำสังฆทานนี้ก็เช่นกัน
หลังจากถวายสังฆทานเรียบร้อยแล้ว
ก็เดินออกมาให้อำอาหารปลาเหมือนอย่างเคย

ริมแม่น้ำที่ร่มเย็นและอากาศปลอดโปร่ง
ในวัดที่เงียบสงบ มีแต่ใจเราที่โลดแล่นอยู่คนเดียวนั้น
เรามองเห็นใจที่สงบและอัมบุญมาหรรษา
และกิริยาที่ให้อำอาหารปลาไปด้วยนั้น
มันช่างแตกต่างกับปลาที่เรากำลังโยนอาหารลงไปมากมาย



ภาพที่เห็นเป็นภาพของปลาที่พยายามว่ายน้ำ
แต่ไม่ได้ว่ายไปไหนว่ายทวนน้ำเพื่อพยายามอยู่ที่เดิม

ถ้าเราเกิดเป็นปลาแค่อยากอยู่กับที่ เราก็ต้องว่ายน้ำแล้ว
เป็นมนุษย์อยากอยู่กับที่ก็แค่นั่งเฉยๆ ไม่ต้องใช้พลังงานอะไรเลย
แต่เป็นปลา แค่อยู่นิ่งๆ ก็ต้องพยายามขนาดนี้
แล้วก็ได้แต่หวังว่า อาหารมันจะมาลงใกล้ๆ ให้ว่ายไปถึง

มองในอีกแง่หนึ่ง ก็มีคนบางคนที่มีตัวจะอยู่กับที่
แต่ใจว่ายน้ำเหมือนปลาพวกนี้ตลอดเวลา
เพราะว่าใจไม่เคยอยู่นิ่งพอที่จะพอใจในสิ่งที่มี
มีแต่ความไม่พอใจ และพยายามดิ้นรนหาสิ่งที่พอใจ

และก็จะว่ายน้ำเหมือนปลาพวกนี้แหละไปตลอดชีวิต
เพราะว่าว่ายไปก็อยู่กับที่ หาความพอใจไม่เคยเจอ
เจอบ้างก็บางทีที่มีคนโยนอาหารลงมาให้กิน
กินหมดก็หมดไปว่ายต่อไปก็หวังจะได้เจออาหารข้างหน้าอีก

แต่ความพอใจมันไม่ได้มีอยู่ที่ต้นน้ำ กลางน้ำ หรือปลายน้ำ
ต่อให้พยายามว่ายไป ก็อาจจะเจอแค่ความพอใจชั่วคราว
เหมือนอาหารปลาที่เค้าโยนลงมาให้กิน

ปลาอาจจะหยุดว่ายน้ำไม่ได้ไปทั้งชีวิต
แต่ตัวเราที่เป็นมนุษย์ จะทำให้ใจเป็นปลาไปทำไม
จะไปว่ายหาความสุขไปทั้งชีวิตให้เหนื่อยเปล่าๆทำไม
ในเมื่อความสุขมันไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น
แต่อยู่ในใจเราเองนี่แหละ

ถ้าจะหยุดว่ายน้ำหาความพอใจใส่ตัว
ก็ต้องหยุดลงที่ใจนี้แหละ

ใจที่ไม่เคยพอใจก็จะไม่พอใจอยู่เช่นเดิม
แล้วใจก็จะว่ายน้ำออกไปตลอดชีวิต
อย่างหาปลายทางที่เป็นที่สุดไม่เจอ

สารบัญ ↩



Kill Bill – ฆ่ามัน

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



“เธอ” เป็นมือสังหารขึ้นชื่อ สุดอันตราย

“เธอ” มีหลายสมญา มีชื่อเรียกขานทั้ง “อสรพิษดำ” “เจ้าสาว” และ “เปียทริกซ์ คิตโต้”

“เธอ” ต้องการล้างมือจากวงการ เพราะกำลังจะเป็นแม่คน

“เธอ” กำลังซ่อมพิธีวิวาห์ทั้งที่ครรภ์ใกล้คลอด...แล้ว “พวกมัน” ก็เข้ามา



“พวกมัน” มาทั้งหมดห้าคน นำโดย “บิล” หัวหน้าหน่วยมือสังหารผู้เหี้ยมโหด

“พวกมัน” สังหารหมู่ทุกคนที่อยู่ในโบสถ์อย่างไร้ความปราณี

“เธอ” รอดชีวิตจากการสังหารครั้งนี้ แต่ต้องนอนcoma เป็นเจ้าหญิงนิทรา
ถึงสี่ปีกว่า

“เธอ” คิดว่าไม่มีสิ่งใดเหลืออีกแล้ว นอกจาก “ความแค้น”

“เธอ” ต้องตามล่า “บิล” และมือสังหารทั้งสี่ที่เหลือ เพื่อให้มันชดใช้ความแค้น
อย่างสาสม



สปีทึ่ล่งผ่าน มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย หน่วยมือสังหารถูกล้มเลิก นักฆ่าต่างกระจัดกระจายไปคนละทิศคนละทาง มีชีวิตตามแบบที่ต่างคนเลือกสรร แต่มันไม่ยากเกินความสามารถ หาก “เธอ” จะตามค้นหาเพื่อฆ่ามัน!

“โอเร็น อิชิอิ” คือมือสังหารรายแรก ที่เธอค้นค้นตามไปถึงญี่ปุ่น ปัจจุบันเป็นหัวหน้าแก๊งค์ยาภูเขาที่ใหญ่โต

เธอบุกฝ่ากองทัพยาภูเขาด้วยดาบซามูไรเล่มเดียว ฝ่าดงเลือดผู้คนนับร้อยกว่าจะชำระหนี้แค้นรายนี้สำเร็จ



“เวอร์นิต้า กรีน” คือมือสังหารรายที่สอง ที่ปัจจุบันทิ้งอดีตเก่า มาสร้างครอบครัวเล็กๆ อบอุ่น

เธอสังหารเวอร์นิต้า กรีน ต่อหน้าลูกสาวตัวน้อยโดยไม่เจตนา

“บัดด์” คือรายที่สาม เขาใช้ชีวิตเรียบง่าย เป็นคนคุมบาร์กระจอก ๆ

เธอพลาดท่า เกือบถูกเขาฝังให้ตายทั้งเป็น...ยังดีที่รอดมาได้

“แอล” คือรายที่สี่ ยังคงเป็นมือสังหารเลือดเย็น...ช่วยจัดการเก็บบัดด์ให้เธอ
โดยไม่ตั้งใจ

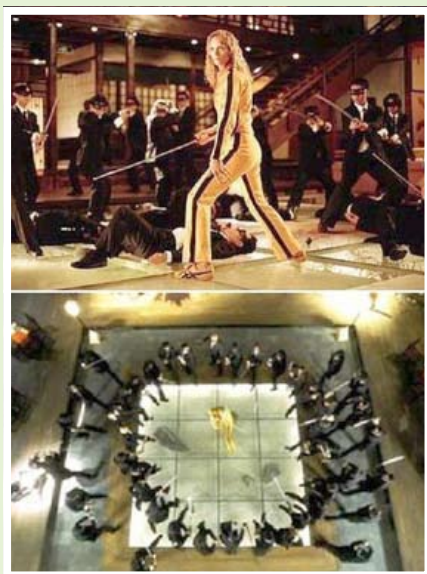
เธอไม่ได้ฆ่าแอล แต่ควักลูกตา แล้วปล่อยทิ้งให้อยู่กับซากศพของบัดด์ พร้อมกับ
งูจงอางดำ

“บิล” คือรายสุดท้าย เขาคืออดีตหัวหน้ากลุ่มมือสังหาร ที่ปัจจุบันใช้ชีวิตเรียบง่าย
และเลี้ยงดูลูกสาวให้เธอ

เธอได้พบกับลูกสาวอย่างคาดไม่ถึง...แต่ก็ยังฆ่าบิล!

ถึงปลายทางแห่งการชำระแค้นแล้ว...เธอได้อะไรบ้าง?

ทุกชีวิตที่ดับดิ่งลงไป ช่วยให้ชีวิตเธอดีขึ้นแค่ไหน...ทำให้เธอเป็นสุขหรือไร?



ทว่า...ระหว่างทางชำระแค้นเหล่านั้น

เธอกลับสร้าง “กรรมชั่ว” มากมาย ย่ำไปบนทะเลเลือดของบุคคลไม่เกี่ยวข้อง...
อย่างเช่นสมุนของโอเร็น

เธอต้องสร้างตราบาปแก่ดวงใจบริสุทธิ์...ทำให้ลูกของเวอร์นิต้าได้เห็นภาพการ
ตายของแม่ตัวเอง

การชำระแค้นด้วยการเพิ่มรอยแค้นอนเอนกอนันต์...ก็เปรียบเสมือน ชำระความ
สกปรกด้วยน้ำโคลน

ยิ่งชำระเท่าไร ยิ่งแปดเปื้อน กงกรรมหมุนคึน...ยากจะหลุดจากวงจร
ก่อเวร...



เมื่อถูกทำร้ายจนสาหัส ปางตายเช่นนั้น เป็นผู้ใดที่ย่อมโกรธ...มีโทสะ

และโทสะที่ถูกหวง เก็บกักไว้โดยไม่ยอมปล่อยวาง...ย่อมกลายเป็นอาฆาต
แค้นไม่เลิก

โทสะ...ความโกรธ...มีด้วยกันทุกคน

แต่ถ้าโกรธแล้วไม่เก็บ...ไม่หวงเอาไว้เฝ้าตนจิตใจ...ความแค้นย่อมไม่เกิด

โกรธนะ...โกรธได้...แต่ไม่จำเป็นต้องอาฆาตแค้น!



เมื่อแค่นเสียแล้ว...จะให้ทำเช่นไร...ทนไม่ไหวต้องก่อกรรม ล้างแค่นเช่นนั้นหรือ?

ถ้าหากทนไม่ไหว ต้องทวงหนี้ ล้างแค่น...ฆ่ามันจริง ๆ

สิ่งที่สมควรฆ่า...ย่อมไม่ใช่ “มัน” ผู้เป็นเป้าหมาย กระทำให้เราแค่น

แต่เป็น... “ความอาฆาตแค่น” ... ในใจของเราเองต่างหาก

ฆ่ามัน! ฆ่าความแค่น ความอาฆาตในใจให้ได้...

โดยใช้อาวุธชิ้นหนึ่ง ซึ่งทรงประสิทธิภาพ สามารถใช้สังหาร เช่นฆ่าความอาฆาต
คั่งแค่นในใจได้

อาวุธชิ้นนั้น มีชื่อเรียกขาน...

“ดาบแห่งปัญญา” ที่รู้คุณค่า แห่งการอโหสิ...ให้อภัย!

รูปภาพประกอบจาก

<http://www.imdb.com/title/tt0266697/mediaindex>

<http://movies.yahoo.com/feature/killbillslideindex.html>

http://www.rottentomatoes.com/m/kill_bill_vol_1/pictures/

สารบัญ ←

บ้านแสนรัก (๑)

โดย mayrin

ตอนที่ ๑

สวย สวยจริงๆ !

เสียงอุทานดังขึ้นข้างๆ ระเบียงอีกแล้ว ผมเกลียดเวลาที่มีใครต่อใครมาเดิน ยุ่มย่ามในบ้านเสียจริงๆ แต่ไม่รู้ทำไมยายจำถึงได้ชอบนักชอบหนา

“บ้านหลังนี้ คุณพ่อจำท่านรักมากค่ะ พวกเราช่วยกันดูแลรักษาอย่างดี โต๊ะมุกนี่ก็เป็นของเก่าแก่ เหมาะกับท่านผู้มีบุญวาสนา มีตำแหน่งใหญ่โตค่ะ”

รอยยิ้มของว่าที่ท่านรัฐมนตรีในอนาคต ฝึกออกกว้างจนทำให้ดวงตาที่เรียวเล็กอยู่แล้ว แสบจะหริ่งจนปิดสนิท

เสียงร่ำไห้ดังขึ้นออกมาจากริมฝีปากแดงแบร็ด ของภรรยาที่น้อยท่านว่า...ซึ่งกำลังเดินกริดกรายอยู่ในห้องนอน

“คุณพี่ขา... มาดูมานี่สิชมพูขลิบทองผืนนี้สีเคเข้ากับบรรยากาศ เหมาะที่จะเป็นห้องหอของเราเลยค่ะ”

ผมเห็นยายจำแอบเบือนหน้ามาทำปากขมุบขมิบ ด้วยแววตาแถมกึ่งสมเพชกึ่งขบขัน อยู่ครู่หนึ่ง ก่อนที่จะรีบหันกลับมายิ้มประจบประแจง เมื่อได้ยินเสียงเรียกหา

อนิจจา บ้านแสนรักของนายสุรศักดิ์ กำลังจะกลายเป็นรังซ่อนชู เป็นที่เริงสวาทของนักโกงเมือง กับบรรดาอิหฺนุทั้งหลายเสียแล้วหรือ?

ไม่ได้การ ผมจะต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว!

“โอ๊ย เปื่อ เปื่อจริงๆ มีแต่พวกเศรษฐีหัวสูงมาดู ชมว่าสวยอย่างนั้น อย่างนี้ แต่ทำไมไม่มีใครซื้อสักที”

เสียงโวยวายของจ๊ะจ๋า สลับกับเสียงกระต๊อบทำอย่างหงุดหงิดจิตใจ ทำลายบรรยากาศยามเช้าที่กำลังสดชื่นให้หมดลงทันที

สุกรีเงยหน้าจากหนังสือพิมพ์มองดูภรรยาแล้วส่ายหน้าด้วยความรู้สึกเหนื่อยหน่าย

“ผมก็บอกคุณตั้งหลายครั้งแล้ว ว่าอย่าขายเลย บ้านหลังนั้นคุณพ่อคุณท่านรัก ท่านหวงของท่านมาก”

“จะเก็บไว้ทำไมละคะ บ้านครั้งตึกครั้งไม้ทรงโบราณๆ น่ากลัวออกอย่างงั้นไม่รู้ละ พรุ่งนี้เสียอุตมาดู จำต้องขายได้แน่ๆ”

เสียงถอนหายใจเอือกใหญ่ เหมือนลอยตามสายลมมาจากที่แสนไกล ทำเอาจ๊ะจ๋ารู้สึกขนลุกเกรียว หลอนรึบสงบบปาก สงบคำ เดินทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้

เข้าไปนั่งบนโซฟาข้างๆ สามี หยิบหนังสือพิมพ์มาอ่านเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น



“ไอ้หย่า อ้าวซีแล้วอ่า ...อาแก๊ง อาหมา ป่าป่า ม่าม้า ช่วยอ๊วล่าย !”

เสียงร้องเรียกหาบรรพบุรุษของเสียอู๊ด ดึงนำหน้ามาก่อนที่ร่างกลมปึกจะวิ่ง ล้มลุกคลุกคลาน ออกไปนอกประตูรั้ว

“เสียขาา กลับมาคุยกับจ๋า ก่อน จ๋าลดให้อีกแสนเลยค่า...”

ผมมองดู ยายจ๋ากำลังวิ่งกระหืดกระหอบไล่ตามหลังเสียอู๊ด ซึ่งรูปร่างหน้าตาเหมือนชื่อแล้วรู้สึกขบขัน จนต้องเผลอหัวเราะออกมา

ชะรอยเสียงหัวเราะของผมคงดังไปหน่อย จ๊ะจ๋าจึงหยุดชะงัก ก่อนที่จะหันมาทำท่าเหมือนค้อนลมค้อนแล้ง ปั่นพึมพำอย่างขัดใจ

“เอาอีกแล้วหรอคะ คุณพ่อ จำไม่ยอมแพ้หรอคะ คอยดู”

จริงๆ ผมก็ไม่ได้ทำอะไรมาก แค่อัดหน้ามายืนยิ้มนานๆ มาจับบ่าเสียอุดแคนั่นเอง ไม่เห็นว่า เสียอุดจะต้องตกใจอะไรกันมากมายขนาดนั้นเลย...



“โอม... อูมะ อูมา ตึกตะ ตึดตุ๋ มามะ มา มา สุรศักดิ์อยู่ไหน อยู่ใกล้ อยู่ไกล ออกมาหาข้าบัดนี้ เพี้ยง”

ผมมองชายชราชุดขาวร่างอ้วนผิวดำ หนวดยาวเพิ่ม ที่กำลังจับลูกประคำบริกรรมเป็นภาษาแปลกๆ อยู่ด้วยความงงงวย สักพักก็เห็นร่างนั้นกำลังสั่นไหว จนกระทั่งลงไปนอนชักดิ้นชักงออยู่กับพื้น แล้วก็ติดตัวขึ้นอย่างว่องไว

“เข้าแล้วๆ เข้าแล้วครับ”

เจ้าผู้ชายร่างเล็ก หน้าตาไม่น่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นลูกศิษย์นั่งอยู่ข้างๆ กระซิบ

“ลูกจำของพ่อ พ่อทรมาณมากเลยลูก” เสียงแหบๆ ดังมาจากร่างอ้วนผิวดำ

“โอ คุณพ่อชา” จะจำทำท่ารำพึงรำพัน บิบน้าตา

“คุณพ่อทำไมถึงไม่ยอมไปเกิดเสียทีละคะ อยากให้จำทำอะไรให้กับบอกมา จำจะทำให้ทุกอย่าง”

“พ่ออยากให้ลูกทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ให้แค่นั้นแหละลูก” ชายอ้วนหรีตามอง

“แค่ลูกจัดพิธีเซ่นไหว้ แล้วให้เงินห้าหมื่นไว้กับเจ้าพ่อตึดตุ๋ เจ้าพ่อจะเอาเงินนั้นมาทำบุญส่งวิญญาณพ่อ ทำให้เทวทูตที่เฝ้าประตูสวรรค์อยู่ เห็นความดี เปิดประตูให้พ่อเข้าไป”

“หา ตั้งห้าหมื่นเลยหรอคะ” จะจำแผดเสียง พร้อมกับตาโตด้วยความเสียตายเงิน

“ทำไมค่าผ่านประตูสวรรค์มันถึงได้แพงขนาดนั้นล่ะคะ พ่อ”

“สักห้าพันได้ไหมคะ” หล่อนต่อรองด้วยความงก

เสียงเหมือนคนกำลังสาละผัดออกมาจากร่างฉู

“ยุคนี้ เศรษฐกิจมันไม่ดีนะลูก ไม่อย่างงั้น พ่อก็วนเวียนอยู่ในบ้านอย่างนี้ไปไหนไม่ได้”

จะจำทำท่าคิด ถ้าพ่อยังไม่ยอมไปไหน คอยหลอกหลอนคนที่มาดูบ้านอยู่อย่างนี้แล้วเมื่อไหร่ หล่อนจะขายบ้านได้สักทีเสียแค่ห้าหมื่น กับการที่หล่อนจะขายบ้านได้ตั้งหลายล้าน คิดไปคิดมา ยังไงก็คุ้ม

“ตกลง ห้าหมื่นก็ห้าหมื่น”

เป็นครั้งแรกที่ฉูมีความรู้สึกอยากจะเชกบาลลูกสาวคนเดียวสักปึก อุตสาหัสเสียให้เรียนหนังสือสูงๆ ดันมาโดนถูกพวกร่างทรงจอมปลอมหลอกเอาได้

“โอ้ย” เสียงจะจ้าร้องลั่น “พ่อเขทหัวจะจำทำไม”

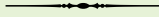
หล่อนทำหน้ามึน มองไปที่เจ้าพ่อกำลังม่อซึ่งกำลังเหลียวซ้ายแลขวอย่างเลิกลั๊ก

ก่อนที่บรรยากาศแห่งความโกลาหลจะเริ่มขึ้น เมื่อทั้งกะละมัง กระโถนใบเซื่องหลายใบปลิวว่อน เหมือนถูกมือที่มองไม่เห็นเหวี่ยงออกมาทำให้ทั้งเจ้าพ่อและลูกศิษย์ ต่างวิ่งหนีเอาตัวรอด แตกกระเจิงกันไปคนละทิศละทาง

ตอนที่ ๒

เข้ามีด บรรยากาศซุกซมขมขั้ว ลมเย็นๆ พัดโชยถึงมะม่วงให้ไหวเอนไปมา ป้าสมศรีกำลังหาบตระกร้าเตรียมผลไม้ไปขายในตลาด วันนี้ออกสายกว่าทุกวัน เพราะเมื่อคืนมัวแต่กระสับกระส่ายนอนไม่หลับ คิดหาเลขเด็ดมาแทงหวย งวดนี้แกล้งไม่ได้ฝันเห็นอะไรเลย เป็นเรื่องที่น่าหนักอกหนักใจของแกจริงๆ พรุ่งนี้วันที่ ๑๖ หวยจะออกอยู่แล้ว เดินคิดอะไรมาเพลินๆ จนมาถึงหน้าบ้านแสนรัก แกก็เหลือบ

ไปเห็นมะม่วงพวงใหญ่ห้อยอยู่บนกิ่งยื่นออกมาริมรั้ว ด้วยสมองอันปราดเปรื่อง
แก่นับเลขอย่างเร็วจีพ้อมกับคำนวณรายได้เสด็จสรรพ ก่อนจะหันซ้ายแลขวา
ไม่เห็นใคร ก็เขย่งตัวเอื้อมมือไปคว้าหมับทันที แล้วแกก็มีอันต้องหงายท้อง
กรีดร้องสุดเสียง... ทำเอาชาวบ้านทั้งซอยแตกตื่นลุกจากที่นอน



“จริงๆ นะจ๊ะ ฉันเห็นจริงๆ” เสียงป้าสมศรีตะโกนดั่งลั่น

“เจ้าพ่อศักดิ์ ให้ฉันด้วยตัวเองเลยจ้ะ ท่านยังชมว่า ฉันเป็นคนดี ไม่โกหก
ไม่คดโกงลูกค้า ไม่ลักขโมยของใคร ท่านให้เลขเด็ดฉันเป็นรางวัล” แกถือโอกาส
โฆษณาสรรพคุณตัวเองไปพร้อมสรรพ

เสียงอื้ออึง ดังขึ้นรอบบริเวณต่างคนต่างเบียดเสียดกรูกันเข้ามาจุดธูปจุดเทียน
บนบานศาลกล่าว อยู่หน้าศาลเพียงตาเล็กๆ ซึ่งตั้งอยู่ตรงข้ามบ้านแสนรัก กลิ่นธูป
กลิ่นเทียน ฟุ้งลอบอบวลไปทั่ว

“นี่ละจ๊ะ ต้นมะม่วงต้นนี้ละจ๊ะ”

คราวนี้ ทุกคนต่างพากันเขย่งเอื้อมมือไปหักกิ่งที่ใกล้รั้วมานั่งซูด บางคนก็
ถึงขนาดเอากระโถมาพาด แยกกันได้ขึ้นไปขีดถูลำดับต้น ซึ่งโผล่สูงขึ้นมาจากรอบรั้ว
กันอย่างโกลาหล บรรดาพ่อค้า แม่ค้า ซึ่งเข็นรถมาเปิดตลาดนัดย่อยๆ ต่าง
ขายดิบขายดีไปตามๆ กัน รวมทั้งแผงผลไม้ของป้าสมศรีด้วย

จะจำกำลังขบรถเข้ามาถึงหน้าปากซอย หล่อกมองเห็นกลุ่มคนจำนวนมาก
แต่ไกล กำลังมุงกันทำอะไรสักอย่าง ก็เลยเข้าใจว่าเลี้ยวผิดซอย หันกลับไปดู ก็
เห็นป้ายชื่อซอยสุรศักดิ์เหมือนเดิม เกิดอะไรขึ้นกับซอยอันแสนสงบสุข ที่นานๆ
จะมีรถราวิ่งผ่านเข้ามาสักคัน

แล้วหล่อนก็ต้องตกตะลึงพริ้งเพริด เมื่อเห็นสภาพของมะม่วงต้นใหญ่ริมรั้วนัดตา

“ตาย ตาย ใคร ใคร มาทำอะไรหน้าบ้านชั้นกันนะ ออกไปให้หมดเลยนะ
ไม่งั้นชั้นจะแจ้งตำรวจจับให้หมดเลย”

ทุกคนชะงัก แต่ก็ยังไม่มิตีท่าว่าจะยอมล่าถอย จะจำจึงประกาศไม่ตาย ซึ่งหล่อนเคยใช้ได้ผลจนเป็นที่รำลือในกิตติศัพท์มาแล้ว

“ถ้าไม่ยอมไปกันละก็ ชื่นจะดำ ดำ ดำ....”

คราวนี้ได้ผล หลายคนทำคายน บางคนเอามือปิดหู รีบสลายตัวแยกย้ายกันกลับบ้านใครบ้านมัน

ชั่วพริบตาขอบบริเวณก็ว่างเปล่า เหลือเพียงป่าสมศรีเป็นคนสุดท้าย ก่อนไปก็ยังไม่วายหันมามียันเสียงหนักแน่นกับหล่อน

“จริงๆ นะคะ คุณขา คุณพ่อคุณให้เลขเด็ดอั้ง ๕๐ เจ้าคะ ถูกตรงๆ เลย ตั้ง ๒ หมื่น ท่านอยู่ที่มะม่วงต้นนั้นไงคะ”

จะจำรู้สึกว่าได้เกิดปฏิกิริยาบางอย่างขึ้นกับใบหูของหล่อนเช่นทุกครั้งที่ได้ยินเรื่องเงินๆ ทองๆ แต่ครั้งนี้มันขยายกว้างออกเป็นพิเศษ



“คุณพ่อเจ้าขา รางวัลที่ ๑ งวดหน้า ออกเลขอะไรจะบอกลูกมาสิคะ คุณพ่อขา จำจะไม่ขายบ้านหลังนี้แล้ว จะเก็บไว้ให้คุณพ่อตลอดไปเลยค่า”

เสียงออดอ้อนเรียกคุณพ่อคะ คุณพ่อขา หวานผิดปกติของจ๊ะจ๋า ทำให้ผมต้องรู้สึกแปลกใจ นี่เจ้าลูกสาวตัวดีจะมาไม่ไหนกับผมอีก หรือจ๊ะจ๋าจะเห็นว่าผมกลายเป็นเจ้าพ่อไ้ห่วยไปอีกคน ความจริงผมก็แค่โผล่หน้ามาโบกมือทักทาย ป่าสมศรี ก็แกล้งแอบมาขโมยมะม่วงต้นโปรดของผมนี่ มันก็ต้องคุยกันหน่อยละ แต่ยังไม่ทันพูดอะไร แกก็หายท้องพลั่ง รุ่งร้องลั่นขอยไปแล้ว ใครจะไปคิดว่าแกจะใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส เปิดตลาดการค้าหน้าบ้านผม นี่ถ้าขายจำไม่มาถึงก่อน ผมก็คงใช้แผนพิฆาตเกสาให้ได้หัวโกรนกันทั้งหมู่บ้านไปแล้ว แล้วนี้สุกรีไปไหนกัน ทำไมไม่มาดูแลเมียให้ดี ปล่อยให้มาทำอะไรต้งต้องอยู่ตรงนี้เดี๋ยวจับหักคอชะดิใหม่!

สุกรีกำลังเดินเข้าประตูมา อยู่ๆ ก็รู้สึกเสียวสันคอวาบๆ เขาหันมาเห็นจะจำ กำลังก้มๆ เงยๆ ชูดหาเลขเตี้อยู่ที่โคนต้นมะม่วง ก็เลยหัวเราะจนตัวงอ ก่อนจะดึงมือศรีภรรยามานั่งคุยที่ชิงช้า

“จะจำ ไม่มีใครบันดลโชคกลางให้เราได้หรอกที่ป่าสมศรีถูกหวนนะ เพราะแกลเคยทำบุญแบบที่ไม่ได้คาดคิด ทำทันทีที่พบมาก่อน มีอยู่ครั้งหนึ่งแกลเคยเล่าให้ผมฟังว่า แกลหาผลไม้จะไปขาย ระหว่างทาง ผ่านไปเห็นพระธุดงค์ปักกลดอยู่กำลังฉันอาหาร มีแต่ข้าวเพียงนิดหน่อย ไม่พอฉัน ไม่มีกับข้าว แกลก็รีบปอกมะม่วงสุกถวายท่าน”

“เมื่อถึงวาระกรรมดีส่งผลตามเหตุที่แกลทำไว้ แกลก็เลยได้ลาภลอยไปครับ”

“ถ้าจะจำคิดว่า คุณพ่อเราให้เลขแกล ก็ลองนึกย้อนถึงตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านเกลียดการพนันทุกชนิด แลมยังเคยห้ามไม่ให้ป่าสมศรีแทงหวย ท่านบอกว่า เงินที่เสียไปในแต่ละงวดถ้านำมารวมกันก็เป็นแสนๆ มากเกินกว่าเงินรางวัลที่แกลเคยถูกละแล้ว”

“ก็จะจำ อยากมีเงินเยอะๆ บ้างนี่” เจ้าตัวเถียงเสียงอ่อยๆ

“จะจำ ครอบครัวของเราก็ไม่ได้เดือดร้อนอะไรเรามีพอกินพอใช้ และยังเหลือเก็บอีกด้วย ถ้าเราไม่พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี โลกอยากได้มากเกินกว่าเหตุปัจจัยที่เราทำได้ เราก็จะเป็นทุกข์เสียเปล่า”

“แล้วเราจะทำอย่างไรกับบ้านหลังนี้ดีล่ะคะ เราต้องทำงานในเมือง มาพักตลอดไม่ได้ จะขายท่านก็ไม่ยอม จะปล่อยทิ้งไว้ก็ไม่ดี ญาติๆ ก็ไม่มีใครกล้ามาอยู่ ก็คุณพ่อท่านเอ็นดูขนาดนั้น”

สุกรีเอื้อมมือมาลูบศีรษะภรรยาอย่างปลอบโยน

“ปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออกของตัวมันเองเสมอ จะจำ”

(อ่านตอนจบฉบับหน้า)

สารบัญ ↩

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

บทที่เจ็ด

อีกด้านหนึ่งคือลำธาราไสเย็น กลางราตรีมืดมิดนั้นมีเพียงแสงดาวที่กระจ่างอยู่กลางฟ้า ท่ามกลางภูเขาลำเนาไพรดังประหนึ่งว่าอยู่คนละขอบเขตโลกกับปราสาทราชวังที่แสนอีกทีก็ครึกโครมและวุ่นวาย ราชโอรสเทวินทร์วรมนต์และเหล่าทหารเดินทางรอนแรมร่วมกับขบวนคาราวานของนครราชคฤห์ไปยังนครเวสาลีและรอนแรมนัดหมายที่ขบวนของสาววัดที่จะตามไปสมทบ จวบจนพลบค่ำเจ้าชายและสหายจึงปลีกวิเวกออกมาเดินเล่นบริเวณชายป่า ศรีรามมองหาโคนไม้ แต่เจ้าชายกลับเดินเอื่อยไปตามเสียงลำธาร หมายถึงหาน้ำล้างหน้าล้างตาเสียให้ชุ่มชื้น

มีทันก้าวล่วงถึงขอบฝั่งลำธาร แสงตะเกียงดวงน้อยกระพริบพราวต้องตาต้องใจอยู่ไม่ไกลนัก แต่ที่ตื่นตาตระการใจกว่านั้นคือนางงามที่สละสรอยู่กลางลำน้ำ ผิวพรรณผุดผ่องพรรณรายที่ต้องแสงตะเกียงยามนั้นเฉิดฉายดังรัศมีของจันทรามาทอดเงาลงบนผืนน้ำ เกศาดำสนิทกลมกลื่นไปกับความมืดของราตรีระบายนาวถึงกลางหลัง นางฟ้านางสวรรค์มาลงสรในลำธารกลางป่าหรือก็มีน้ำใช้ เพราะเครื่องแต่งกายที่วางอยู่ก็เป็นเพียงอาภรณ์พื้นๆของคนธรรมดาสามัญ...

เทวินทร์วรมนต์ตะลึงงันกับภาพที่ปรากฏตรงหน้าจนลืมตัวไปชั่วขณะ เมื่อระลึกได้ว่ามิบังควรจะยืนอยู่ให้นานนักจึงเหลียวหลังกลับ เดินออกมาไม่นานนักกลับมีลูกธนูลึกลับจากพุ่มไม้ตืดผึ้งตรงเข้ามา แม้จะหลบได้ทันก็โดนลูกศรเฉี่ยวต้นแขนจนเลือดทะลักถึงกับทรุดฮวบ...

จันทราวตีวกน้ำล้างหน้าลูบเกศายู่กลางลำน้ำ ได้ยินเสียงประหลาดและรู้สึกถึงบรรยากาศรอบตัวที่ผิดปกติไปจึงว่ายกลับฝั่ง เห็นภูษาวางกองไว้บนโขดหินข้างตะเกียงแต่กลับไม่มีคนเฝ้า เจ้าหญิงจึงขึ้นฝั่งแล้วรีบเปลี่ยนฉลองพระองค์แต่โดยไว มองหาที่มาของเสียงประหลาดก็พบร่างหนึ่งทรุดตัวลงจมกองเลือดอยู่ตรงนั้น แม้ลักษณะรูปร่างจะไม่ใช่เพื่อนหญิงของเธอแน่ แต่คงจะเป็นคนเจ็บที่ต้องการความช่วยเหลือ รีบรุดสวมใส่อาภรณ์แล้วนำตะเกียงไปส่องดูอาการของคนแปลกหน้า

“นั่นคนบาดเจ็บหรือไร เหตุใดจึงมาล้มเจ็บอยู่ที่ตรงนี้”

ส่งเสียงร้องทักทั้งกลัวทั้งกล้า

“ช่วยด้วย... เราต้องศรบาดเจ็บ”

เสียงขานรับดูหนักหนาสาหัสจริง จันทราวตีจึงขยับเข้าไปใกล้จนประชิดตัว วางตะเกียงลงข้างคนเจ็บแล้วรีบตรวจดูบาดแผล

“เช่นนั้นอยู่หนึ่งๆ เจ็บก็ทนเอา เราจะช่วย”

ตะเกียงดวงน้อยยังทำหน้าที่ให้แสงสว่างคงที่ดุจเดิม แต่ที่ผิดประหลาดไปคือเสียงหัวใจเต้นระรัวเมื่อเห็นโฉมงามระยะใกล้ ฝ่ายหญิงมิได้สนใจสิ่งใดนอกจากทำการใดให้เลือดหยุดไหลโดยไวที่สุด ดึงสำหรีที่คลุมกายมาฉีกเป็นชิ้นยาวแล้วมัดต้นแผลไว้ ส่วนที่เหลือก็ใช้ซับเลือดอย่างระมัดระวัง

“เลือดหยุดไหลแล้ว ลูกเหวหรือไม่ จะได้พาไปรักษากับหมอ”

แม้แต่พินิจดูกายอาการของนางฟ้าตรงหน้าเสียเพลिन ประโยคที่เธอเอ่ยถามมาก็จืดจางหายไปเสียดื้อๆ มิรู้จะตอบอย่างไรได้ จันทราวตีเห็นสีหน้ากระอักกระอ่วนของคนเจ็บก็ได้เอ่ยคำใด แต่ก็นึกสงสัยในใจว่า

‘กิริยาท่าทางพิกลนัก หรือเมื่อครู่เขาแอบดูเรา? มิน่าเล่ากรรมถึงได้ตามสนอง ทันตาให้มาต้องศรบาดเจ็บเสียได้...’

มีทันจะต่อความใด ศรีรามซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้ๆรับรู้ว่ามีคนอยู่ริมลำธารจึงส่งเสียงร้องเรียกและประคองภาวณีเข้ามาหา

“มีผู้ใดอยู่ตรงนั้นบ้างขอรับ”

เมื่อเข้ามาใกล้จนต้องรัศมีของแสงตะเกียง เห็นว่าอีกฝ่ายเป็นสหายของตนในสภาพไม่สมประดีทั้งคู่ ศรีรามเข้าไปดูอาการขององค์เทวินทร์ จันทราวตีเข้าไปรับภาวณีมาประคองไว้ และพยาบาลเพื่อนหญิงจนฟื้นคืนสติ ภาวณีขยับปากจะเรียก ‘พระธิดา’ ก็ถูกปรามไว้ หันไปดูบุรุษสองนายที่ปราศรัยกันด้วยน้ำเสียงปรกติแต่ขัดถ้อย

“พระโอรสเป็นอย่างไรบ้างพระเจ้าข้า”

ภาวณีจับต้นชนปลายได้ในทันที หันมองเจ้าหญิงมีสีหน้าครุ่นคิดจึงไม่เอ่ยคำใดต่อคนเจ็บที่เพิ่งถูกพยาบาลเมื่อครู่เพียงยิ้มรื้นเหมือนเพิ่งถูกมดกัด

“เราเดินไม่ดูตาม้าตาเรือจนได้เรื่อง ดีที่น้องหญิงผู้นี้ช่วยไว้ รอร้องเรียกให้เจ้ามารักษาพยาบาลเราคงตายเสียก่อน”

ศรีรามตรวจสอบบาดแผลของเจ้าชายเห็นว่าไม่ร้ายแรงมากนัก ทั้งมีการพยาบาลเบื้องต้นไว้เป็นอย่างดี มองผ่านตะเกียงเห็นสีหน้าของสตรีที่ตนช่วยไว้เมื่อครู่ว่ามีท่าที่ดีขึ้น จึงหันมาเอ่ยทักทายอย่างนอบน้อม

“กระผมชื่อศรีราม ติดตามขบวนเข้าร่วมพิธีสังคายนาพระไตรปิฎกมาจากนครราชคฤห์ขอรับ เดินพลัดเข้ามาในป่าพบกับน้องหญิงเกือบถูกงูจงอางกัดจึงได้ช่วยไว้ หากล่วงเกินอันใดต้องขออภัยด้วยขอรับ”

ภาวณีฟังคำแล้วค่อยสบายใจขึ้น จันทราวตีเห็นกิริยาเพื่อนหญิงแล้วแม้ไม่มีคำอธิบายอันใดก็พ้อคาดเดาเรื่องราวทั้งหมดได้ พินิจดูคนเจ็บที่ได้พยาบาลเมื่อครู่ เพิ่งได้มีโอกาสพินิจเค้าหน้าได้แสงตะเกียงจึงได้เห็นลักษณะของสุzumาลชาติ ทั้งหน้าตาท่าทีและแม้อาการที่สวมใส่ก็แตกต่างจากคนธรรมดาทั่วไป ในเมื่อบุรุษหนึ่งแนะนำว่าตนเป็นผู้ติดตามพระโอรสที่เสด็จมาจากนครราชคฤห์ แล้วอีกบุรุษหนึ่งเล่า

“ท่านคือเจ้าชายแห่งแคว้นมคธ นามว่าองค์เทวรินทร์วรมันต์ เช่นนั้นหรือ?”

“ใช่ พบกันครั้งนี้ นับว่าเป็นบุญวาสนา ขอให้เราได้ตอบแทนเจ้าที่ช่วยเราไว้ พาเพื่อนไปพักรักษาตัวที่ขบวนของเราเสียก่อน ส่วนตัวเจ้าเราจะให้นางกำนัลจัดหาอาหารดื่มให้ เวลานี้มันฉีกขาดและเปื้อนเลือดอย่างนี้ จะกลับเรือนได้อย่างไร”

มิทันได้เอ่ยถามที่มาก็ดีขลุ่ยเอวว่าหญิงตรงหน้าคือสาวชาวบ้านที่รับสั่งเรียกใช้ ง่ายตายตามรายทาง จันทราวตีหลบตายี้มให้เพื่อนหญิงอย่างซอญเลห์และรับคำ

“ขอบพระทัยเพคะ ข้าพระองค์ทั้งสองต้องขอรบกวนแล้ว”

เหตุการณ์คลี่คลายเอาเมื่ออรุโณทัยของวันใหม่เริ่มมาเยือน ประกายแดดเรืองรอง ค่อยโผล่พ้นจากขุนเขาขึ้นมาอย่างอ้อยอิ่ง คล้ายจะรือไรให้วันใหม่ผ่านไปช้าลง แต่ความเที่ยงตรงของเวลามีอาจเปลี่ยนแปลงได้ ใจคนต่างหากที่จะเร่งรัดหรือผ่อนผัน...

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ←



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์ภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉัน
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่า
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะคะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>